

করম পরিষ্কার MARK



যাম ফংগনি



- করম INTELLIGENT
হেনগৎহনগনি
- করম পাগনি
- যন লানগনবশিং
- গাং রাংখৎহমব পায়েশিং

Bengal Ref. No.

ইংলিসতগী-খৌলাওজহ অশোত

MANIPUR UNIVERSITY LIBRARY
IMPHAL - 3

26

★ যী অধ্যয়ন মিনিট ১৫ রাটাই ১০০ বগী চাংচল লাইরিক পাতেন। অতুব নহাক Finger technique লীজিন্নবদি মিনিট ১৫ রাটাই ৩০০ বগী ৫০০ ক্রওবদি ইলাই লায়ন পাগনি। থুন পারবদি revise ভৌবক মতম চংলোই, থুন পরা কাগনি, memory লী চাংলু রাংগনি।

★ অমুক্তক মতম লায়ন লাইরিক পাগলু মরক্ত ভাইহাক ভাইহাক পোখাও হায়ন সাইনটিটলিংন হায়নি। মরক্ত ভাইহাক ভাইহাক পোখাবন নীংলিংবগী চাং রাংহলি, হকচাং চোকথহলে অমদি হেয় intelligent ওইহলি।

★ হৌজিক, তমখিব পরাশিংছ কাওদনব নহাক করি ভৌব ভারে? থুন পাব ওরব করয় খুদোয়ী লীজিন্নগনি? মরক্ত ভাইহাক পোখাবন করয় memory লী চাং রাংথংহলিবনো? কাকম-খিংসি লাইরিকলিগী মতুগী লম্বাইক নহাক শোরদন বে-নরগনি। অতুন চেনাশিংসি হাংদোকউ অতুগ পুতীং চকন পাব হৌ ...।

M U LIBRARY
Data Entered

BY

কল্পন পৰিষ্কাৰ মাৰ্ক স্নায় কংগনি



ইন্টরনেসনেল ষ্টেণ্ড বুক নম্বৰ—৮১-৮৫৬৮১-০০০৭

অকোংব—প্ৰিঃ পাব্লিকেশন্স

© বৌদ্ধভাষ্য অশোক, ২০০০

কোভৰ এণ্ড ইলেকট্ৰনিক্স—সনসন বসন্ত ৰাজ

অহাৰব খুংনম—১২২৫

অনৌত্তব খুংনম—১২২৫

অহ্মন্তব খুংনম—২০০০

লাইব্ৰিক ককম—*Students Exercise book Centre*

Wahengbam Leikai Imphal

—795001—

লাইব্ৰিক ককম—ষ্টেণ্ড প্ৰেস

পাতনা বাজাৰ, ইম্ফাল

স্বাভাবিকতা

- ১। পরিকল্পনা মার্চ যাত্রা ফরেন পাইল খর ১-১
 - ★ পরিকা চেলমদাইদ চাক যাত্রা চাখিনগর
 - ★ কখন তুমি
 - ★ পরিকা হোজিউদ relax ভো
 - ★ ওঝান মতো করম চে যোগি
- ২। ক্রাসকমদ নহাকী মতম করম শীজিনগনি ২-১
 - ★ মোংমদ পুং করা কুলদ শীজিনে
 - মসি নহার খঙদব যাত্রা বাকমনি
 - ★ চাং নাইন revise ভোবগী কামব
 - ★ ওঝাগী মতো করম লোগনি
 - ★ করম ক্রাস যোগনি
 - ★ কর হোংনব মমামবখিনগী করম কাংব লোগনি
- ৩। 'যাত্রা লায়ন নীংখিংবগী চাং করম হেনগৎহনগনি ৩-১
 - ★ নীংখিংব ওঝগী পাকলসি ওমথে নাইত্র
 - ★ করম নহাকী memory চাওখংহনগনি
 - ★ Pericd অম তম লোইবগ কাওদনব করি ভোগনি
 - ★ Systematic Revision অমদি Daily Routine
- ৪। খুন পাব ওঝব খুদোমী শীজিনব ৪-১
 - ★ মৌন হারবিবগী হেন খবক ভোব ওঝগী পাকল
 - মশা মমদ যোগরি হারবসি তাককসিনগী খঙগনি
- ৫। খাংব হারবসি করিনো ৫-১
 - ★ world record খর করম খুগাইখি
 - ★ খাংব হারবসিন করম খবক ভোরিবনো

৮৫৫

পত্রিকা অম পাস ভৌব হাৰদসি হাজ অমগী মক্কাৰি মাৰ পাৰ্কা অমনি। হাজ অমাইগী পাৰ্কাৰ মসিৰি। অসিগৰ পত্রিকা কৰা পাস ভৌব হাজ interview নক্স competition নক্স কৰা অমসু মাগদৌৰিবনি, মক্কা মাৰ পাৰ্কাৰি মক্কা পুৰি মক্কা মাৰ নক্স মাৰ পাৰ্কাৰ মীলক অম হাৰদসি ওইমদৌৰিবনি মক্কা-সিৰ পোলোইগী পুৰি মক্কা মাৰ অসিগ অক্স ওইমদৌৰিগী পত্রিকা পাস ভৌব হাৰদসিৰ অমগী মক্কা মক্কা মক্কা পত্রিকা মক্কা মক্কা লাগদক ওমক্সৰি কুন্দ অক্সৰ মক্কা interview মাগদৌৰি চাৰ মক্কাই। অক্স School অমনি University দ ফিজিক্স, কেমিষ্ট্ৰি, ইকোনোমিক্সনক্সৰি ওইমদৌৰি অসিগ কৰা মাৰ পাৰ্কাৰে হাৰদ theory অসিগ ভোপ ভোপ subject অম ওইম, ওইমগী ওইম-কৰা মক্কা ওইমক্স মক্কা মাৰ মক্কা হাৰদসি মী পুৰি মক্কা ভোপৰি মাৰ পাৰ্কাৰি doctor ওইম, সাইন্টিষ্ট ওইম, অইম ওইম, মীলক ওইম, businessman ওইম, মাগদৌৰি ওইম, নক্স মা মাৰ পাৰ্কাৰ মক্কা ইম কৰিগুৰি ওইম।

“কৰা পত্রিকা মক্কা মাৰ কৰা” হাজিগী নক্স লাইক মক্কা হেক ভাৰ, “এ! অক্স মাৰ হাজ, লাইক কৰ পাৰ্কা মক্কা অক্স কৰা।” অক্স কনাগুৰি হেক ইলা মাৰ হাৰদকি। ৭০% হাৰদকি। অক্স নক্স কৰা কৰ পাৰ্কাৰে হাৰদ মক্কা হাৰ-জিগুৰি অক্স পাৰ্কাৰ হাৰদ মক্কা মক্কা মক্কা ভৌবকি নক্স নক্সৰি মক্কা মক্কা মাৰ কৰা। অক্স-মাৰ কৰা “কৰা” হাৰদ হাৰদ অসিগী পাৰ্কাৰি। অসিগ হাৰদ অমগী পাৰ্কাৰি থিকপদ হাজিগী থিক ওইমসু কৰাৰি থিক মাৰিগি “Mind Power study Technique” ওইম থিক থিক জৌ-খোৰ মাৰিগিগী পুৰিগী। পুৰি volium মাৰ অসিগী হাজিগী কৰা কৰা কৰাৰি হাৰদকি মক্কা মাৰ। মাৰদ মাৰিগী অসিগী অক্স অক্স অক্স হেক কৰাৰি মাৰ। অক্স কৰিগুৰি কৰাৰিগী।

—খোনাগুৰি অক্স

পৰিষ্কাৰ মাৰ্ক স্নায়ু কংনৰ পাটেশ্ব খৱ

ভাৱক অসিহ নৈনগদৌৱিবসি নহাৰু পৰিষ্কা অম ধাব মতমদ
কৱল অৱাইব মওদ মাৰ্ক স্নায়ু কংন ভৱগদগে হাৱবগী মতাংদনি ।

পৰিষ্কা চংলমদাইদ চাক চাগলু :—পাৱকা চংলমদাইগী
পুং ৩ গী মমাঙ কাওবদ চাক নজগ ভলনচিংব পুৰ লুখ চীজাক স্নায়
চাশিনগলু ।

মসি কৱিগীনো হাৱব ৰঙনব ঐথোৱগী digestion System সি
নৈনসি । ঐথোৱন পোং অম চাব মতমদ অহানবদ কুপ শাই, মতুদ
চীজাকু কুপথৰজুন Saliva গ ভিনশিগৈ । মতুংদ চাকথাওদ চঙখি ।
মকমতুদ চীজাকু পুং ৩ দগীন ৪ কাওব লৈ । চাকথাওন তুৱব মতী
পুথোজুন চীজাকুগ ভিনশিমহলি । মতৌ অম্ল ঐথোৱন চাখিব
চীজাকু তুমখি । মতুগী তুংদ চীজাকু খীৱিন মচাদ কুমথখগনি অতুগ
মকম অতুদ কাৱগদব মচি ওইব শৰুক মথৈ হকচাংন লোখিলহোৱে ।
অৱোইবদ অৱেথ কাৱদবলিংহু অমাংব ওইন মপান্দ চংখি ।

চীজাক অম তুমহনবদ ইনজি চঙই । চীজাক তুমহনবদ চঙব
ইনজিগী চাংহু চাকথাওদ মতোমত খাজিনখিনবগী হৈ, শিংবহু মীওইবগী
মশা মতুংদ লৈজৈ । ঐথোৱন চাক চাবব তুংদ চাকথাওগী অকোৱব
মকমলিংদ ঐ চেনলিনব হেনগলকই । হকচাংগী অতৈ মকমলিংদন
ঐ চেনব লেগকই । অতুন ত্ৰেইনদ ঐ চেনব হহুৱকই । মৱম অসিননি
ঐথোৱন চাক ভোৱব মতুংদ তুৱীংব অমদি ভনব কাওৱিবহু । মসিন
ভাক্ৰে, মতুদি চাক চাপ্ৰব মতুংদ মতম ধৱদি নহাকী হৈ-লিংব, inte-
lligence, IQ. নজগ শৱ হাৱবদ নহাকী brain power হু ধৱদি
লোহুহলি । মতমদি পুং ২ ওইব ৱাই, ৩ ওইব ৱাই নজগ ৪ ওইব
ৱাই । মতু নহাৰু চাৱিব চীজাকুগী মখা পোৱি ।

পৰিষ্কা কমজিঙেদ কৱিগুহ নহাৰু পুৰ লাহ কাওৱবদি উইহ
চাও । (সেম, অৱাথবীতুহ) মৱমদি উইহলি চাকথাওদ তুৱগী ধবক
ভোদে । চাকথাও হাঙলিঙেদ উইহ চাৱবদি মতু মিনিট ১০ ৱোমতমক

চাকখাওব মৈনমগনি মফুসী তুং Small intestine দ চতুর্বিগনি ।
মকমফুস শেমবোক শেমজিন তৌহন হকচান কারবশিংহু লোশিন-
হোগনি । কারবশিংহু মগান্দ খাদোকখিগনি ।

কুজুন তুং :— পরিচা খারিটে মরম মফুস কহন তুং ।
তুং হারবশিং হার কারব হকচানী মচল অমনি । তুং নহাকপু
ভেকখংহনগনি অমদি ইনজি হাজীগনি । অহন কহন তুংহোজবদি
তুং কংগদব ইনজি নহাক কং ওমোই ।

কুজিগু নহাক ভেকখংহন অমদি energetic ওইজবদি নহাক
কাজবিব পুরাশিংহু পরিকাশ লোইন ইব ওমোই । নহাকী হৈজ শিংজ-
নিব পুরাশিংহু পরিকাশ শিজিগু নহোবোই । অহন কং ওমজগদব
ফার্ক অহরফাওব যৌ ওমোই । তুং মরম মফাণী ভোলুমদ নৈনরকনি ।

পরিচা হোজিটে মফাও Relax ভৌ :— মতম খর
ওনখংন Examination room দ খুনব হোংনৌ । মতম খজিক
মাংজোন নহাকী করকমদ কশু । Question paper অমদি answer
book রেজকমদ চাওরফ মিটিটে ৫ দম্বিন ১০ কাওবশী মতম ওনখংন
কমহন লৈমু । হাজিগিব মতমশিং relax ভৌহোংগদবনি ।

(Relax করম ভোগনি মফা ভোলুমদ নৈনরি ।)

পরিচা করম পাংখোজনি :— পরিচা করম ইগদগে
হারবশী মফাও শরম মতেকসিদ নৈনরি । হারবশিংসি ইচম চম
ভেকনিক ভাজনি । অহবু ভেকনিকশিংসি চুর খভবখজনিদি কারবোই
নশামর চপ চান শিজিগদবনি । ভেকনিকশিংসি চমজরবনু নঙোন্দ
হারনিভাই লৈডন কারহুংগনি ।

অরাইব হাংগী পাংখু হার ইখোকউ :— নহাক মফু-
সামংগোমফুস খভব হাংশিংহু পাংখু হার পাংগুগু । কুজিগু
মফুস ১০% হার ইচ ওমমদ অরম হার ওমরদি হাংশিংহু
ইচম হার ইচ ।

অমৰোমৰ, মহান পুৰ উদ্ভাৱক 'হাৰ' মৰ্য্যদাৰ অৰূপায়িত, অৰূপ
ওইবৰি মৰ্য্যদাৰ 'মৰ্য্যদা' নহয় হৈছে কংগ্ৰেছৰ অৰূপায়িত হৈছে।
পুৰম ওইন মৰ্ক ১০ শী essay type question অম, অমৰি yes/no
শী question ২০ শক, মৰ্য্যদা মৰ্ক ১০ শী পীৰে হাৰন কৰণনি।
মৰ্য্যদাৰ অৰূপক মহান চপ চান চুৰ বৰ ওইবৰি yes/no শী
question হু হাৰন তো। মৰ্য্যদা মৰ্য্যদা মৰ্য্যদা চাৰে। অমৰ
হু হাৰে হু হাৰে হু হাৰে হু হাৰে হু হাৰে হু হাৰে হু হাৰে হু হাৰে
question
শিৰে পুৰক কোম মৰ্য্যদা মৰ্য্যদা কৰণনি।

মিনিট অম পুৰাইয় :— ওইনিৰে মৰ্য্যদা পৰিকল্পনা মৰ্য্যদা
কৰণনি ওইবৰি মৰ্য্যদা মিনিট অমৰম পুৰাইয়। পুৰাইয়ৈ মিনিট
অমৰি মৰ্য্যদা মহান ভোমৰ্য্যদা চুৰতৰী মৰ্য্যদা ওইবৰি অমৰি হাৰ
শাৰন হাৰননি। মৰ্য্যদা ওইবৰি হকচাৰী কৰাৰ পুৰাইয়ক নিৰ্মাণ
অমৰ কৰাৰ্য্যদাৰ বৰ্য্যদা বৰ্য্যদা লেগে অমৰ relax তো।

Relaxation technique মৰ্য্যদা ভোমৰ্য্যদা চুৰাইন মৰ্য্যদা।

পৰিকল্পনা মৰ্য্যদা মহান মিনিট ১৫ পুৰাইয়ী মৰ্য্যদা অৰ্য্যদা পাওপুৰ
ইবৰাই পুৰাইয়ী মিনিট অমৰম পুৰাইব (break) চুৰবৰি মৰ্য্যদা
কৰণনি।

মিনিট অম পুৰাইয়ৰ চুৰ মৰ্য্যদা question অৰু কৰণ পাও।
পাওপুৰ ইবৰি মৰ্য্যদা তো অমৰ চৰীও চান পাওপুৰ ইব হো।

কৰিচৰ মহান ভেকবিকলিংসি শিৰিচৰবৰি পৰিকল্পনা মৰ্য্যদা
ভেকবৰ্য্যদা অমৰি হৈছে কৰণ ইব উমৰনি লোৱন মৰ্য্যদা ভোমৰ
লানগৰ হাৰবৰি হাৰবৰি Diwali শী মৰ্য্যদা হাৰে ইব হাৰবৰ
Delhi শী মৰ্য্যদা ইলিচৰবৰ হাৰু হাৰু পাৰদৰী বোমৰ অৰ্য্যদাৰ্য্যদা
মৰ্য্যদা বোমৰাই।

মিলিচৰমৰ ভোমৰ brain মৰ্য্যদা অমৰি ওইবৰি মৰ্য্যদা
কৰণনি। ওইনি চোমৰ্য্যদাৰ পৰিকল্পনা মৰ্য্যদা হৈছে মৰ্য্যদা
চুৰ শিৰিচৰ মৰ্য্যদা। অমৰ মহান intelligent শাক হাৰন মৰ্য্যদা

অলোৱা অঙামৰী শৰুৰ চাং মাৰ্গ হ'বহকনি। ষোৱদোৱা অৰু অৰুৰ
মতাং কাওবদ পাৰু লাগুৱোই। অহুন নহাৰু কংনিগিৰ মাৰ্কতু মৌৰ
কংব ওলগনি।

মতম বাংলিটৈঙদ Examination room থাদোক্তনু :—
মসি কৈদোহুদনু ভোগহু। মতম লৈন লৈন কা থাদোক্তনু চংকহু।
নহাৰু Pass Mark কংলনি হাৰন তশেন ৰঙলবনু মতম
লৈনিমথৈদি কা থাদোক্তনু। অমরোমদন কৰিগুৰ শুকশোৱ শোৱদন
fail ওইৱনি হাৰন ৰঙলকাওবদনু মতম বাংলিটৈঙদ কা থাদোক্তনু।

এন IIT/JEE গী entrance Exam. মাওব মতমদ ঐথোৱগী কাদ
হাত্ৰ ১৫০ ৰোম কন্মী। মতমহুদ কনাগুহু হাত্ৰন পুংথাই মৌজিটৈঙদ
চে পীশিল্লগ চংখিব ৱাৰমদে। পৰিকা অহু পুং ৩ গীনি। অহুবু
পুংথাইগী বেল হেক ভাবগ হাত্ৰ ১৫ ৰোম মথোৱগী চেখিংহু পীশিল্লগ
খোকখি। অহুদগী মিটিট ১৫ ৰোমগী মতুংদ হাত্ৰ ২০/৩০ ৰোম অমগ
অমুক থোকখি অমুৰু থোকখিবন অৰোইবগী পুংথাই মতম মৌৱকপদ
কাহুদ ঐথোৱ হাত্ৰ ১০ ৰঙত ওইহোৱে। পৰিকা অহুদ ঐহাক
৩৫% নজগ ৪০% কাওবদি কংলমগজ ৰল্লি, ১১০২ গী ৱেঙত লাকই।
ঐহাক ইলেক্ট্ৰনিক্স ইনজিনিয়াৰদ মিং চনব কংখিদে অহুবু
Chemical/civil নজগ অতোল্ল ইনজিনিয়াৰিং লাইন অমদদি মিং
চনব কংখি।

মতম লোৱজিটৈঙদ থোকখিব মথোৱলিংহু IIT দ সেলেনন
কংখিদে। এন ৰল্লি কৰিগুৰ মথোৱন পুং ৩ মক ৰমহুন মথোৱগী
লৈজবী থাহুন হোংনৱল্লবদি মথোৱ মধ্যমগী মৱকগী থৱকাওবদি IIT দ
মৌং চনব কংলমগনি।

মথোৱন ওল থোকখিবসিগী মৱম অনীথক লৈ।

অহানবদ—“30%, 40% নজগ 60% কাওব কংব ওহুবদি ৱাই
অহুবু মসি কংলগনু মাৰ পাৰুপদি ওহোই।” অমুৰু মথোৱন
থলোকই। ৱাকমসি অৱানবনি। Competition অমদ Success

ওইস হাফাবলি, অষ্টে গরিকা। বাসিগরির স্মারকহন কংলি, বার্লিগরী
হেজগ লোইরে । হাফ লৌকগরী স্বাক্ষর লৌক ।

অন্যতর—মথোন মথান মথান্ মাথ পাৰুণ গুৰোৱাই 'হাৰ্ভিন' ভাষাত থাওকবলীনি। মজুৰ অমুকলু মথোনম অমুক 'হাৰ্ভিন' ভাষাত থাওকবলীনি। মজুৰ 'হাৰ্ভিন' ভাষাত থাওকবলীনি। মজুৰ 'হাৰ্ভিন' ভাষাত থাওকবলীনি।

মরম অহন মতম লোমজিউদ কা ধানোকরু । নহাক পুং ৩ শী
চপ চান শৈখা তিৎপ্রবনি । নহাক মামখিরকপনু মাই অহবু করিনু
করমে । মামজবদ নহাকী শৈজবী পুখোক্তনদি হোংমরমগদখনি ।'

[illegible]

ପରିଚ୍ଛାଦନା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନା ଚୋରାକର୍ତ୍ତା-ହାତୀରୁ ବଞ୍ଚିତହେବା
 ସମ୍ଭାବନା । ଯଦ୍ୟଦିନେ ପ୍ରାଣିମାନେ ଗୋରୁ ଗୋଈ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ରହିବେ ।

অহুৰু কৰিগীনে? এদি ভাব লাহু কংদে। এ খঙই হায়রিব ছাতিশিংহু ছাতিন লৈব ওহ মী ডাক্তনি। মমুমদ ছাতিন লৈন লৈনকাওব মথোয়ন উন্দুন পুনরজ্জিবনি।

ইশম শন্ন হায়রবদ মুমিতুগী অজ্জি অশাগী ফিভম মতুং ইন্ন চান্নব কি রোল শিজিন্নবন নহাক্ক পরিক্ষাদ কজন ইব উমগনি।

Objective type কী question শিং শূকথা খাদোক্কনু :—
নহাক্ক হায়কেং কজন কুন্ন য়েবদকাওব অখঙব য়াওয়ক্তব মতাং লাক্কবদি কমদৌব। ফিভমসি নঙোন্দ য়োকে খল্লসি। অহুৰু শূংশা খীক্কগনু চান্ন ওইন মখাগী পাঠেয়লিংসি শিজিন্নৌ। অচুহু খর য়াওরকনি।

★ অহানবদ—ভশেংন চুল্লৈ হায়ন খঙব উমদব রাহংলিংহু হান্ন খন্দোকউ।

★ তুমা ওব মশিং খন্দোকউ। কৰিগুহু রাহং নম্বর ১০ গী পাওখুমদি B নি হায়ন খল্লবদি রাহং ১২ নজ্জগ ১৪ গীদদি B খনগনু।

★ “Zero” অমদি “None of the above” হায়বনজিব পাওখুমসি অয়ায়ন অরানব ওইগল্লি।

★ অসিগুহু মখলগী রাঠেয়লিং হায়বদি “all,” “never”, “always”, “must”, হায়রিব রাঠেয়লিংসিদ “True” হায়রল্লবদি অয়ায়ন চুমগল্লি।

★ হেন্দোক খোয়দোকগ (য়ান্ন চাওব নজ্জগ য়ান্ন পীকপ) নজ্জগ complex ওইব পাওখুমলিংসি অয়ায়ন লানগল্লি।

★ অহাংব মেনশিনবদনু কৈদৌমুংদ খাদোক্কোইদবনি। চাও-
রাক্ক ওইরমগদব অম খল্লগ হেজ্জ মেনশিনু। কৰিগুহু চুল্লমজ্জবনু অঠৈদ শোকদব লৈতে। কৰিগুহু চুল্লমবদি নহাক্ক ফুলমার্ক কংব উমগনি।

★ অহানব হেক য়েবদ পুকনিংদ চুমগদব য়াল্লি হায়ন খনব পাওখুমহু অচুহু ওইগল্লি। কৰিগুহু নহাক্ক ওকখন খহুহৌদন মসি ওইরমগনি হায়ন খল্লিবহু right brain দগী অয়ায়নি।

Identity card কল্পন য়ুক, পেন্সিলনচিংব নিংশিংঙু :-

পৰিকল্পনা চংপদ কল্পন, পেন্সিল, নতুন আইদেনটিভি কাৰ্ডনচিংব চিংহোঁদনব চেকশিল্ল। কল্পনদ য়াওঁৰিব য়ুকি চং য়েঙু। অম য়াওঁক য়ম্ মত্ৰং শিল্লব কল্পন অনী য়োঁৰাং তো।

এন ক্লাস X শী পৰিকল্পনা য়াব অহানব য়ুমিত্ত মিনিট ৫০ তনধংম য়ুলদ থুলুই। এহাক সাইকলদ চংলি। কুল য়োঁৰগ য়েংবদ এগী identity card য়াওঁৰমজে। এ পাথংলে, ওঝান এঁবু পৰিকল্পনা কল্প য়াহনগজ নতুন য়াহলোইজ য়নবদ এহাক মিল্ল আঃ য়োঁৰম্য। অমুক হল্প সাইকল য়োঁহন য়ুমদগী identity card লোঁকরে। ইশানদি য়ঙজদন য়ুমিত্তু এ ইপা পাথংলবজানি। য়ুমিত্তুগী পৰিকল্পনা Diwali শী ময়মদ essay ইয়ু হায়রগ এন Delhi শী ময়মদ ইশিল্লম্য। মত্ৰ পাথংপদগী য়োঁৰাংবনি।

অত্ৰন পৰিকল্পনা চংপদ নহাক পুগদব পাংলিংগী list অম হায় য়েম্। অমদি চত্ৰিঙৈদ মাংজোনন পুয়মত্ৰু য়োঁৰাং তো।

Examiner শিংন কল্পন চে য়েংঙি,

মাৰ্ক য়াৰ কংনব নহাক কল্পন ইগনি :- মথল মথেলগী Examination অমদি Competition লৈবন চে য়েংবগী মঙঃ অসিহু মথল মথেল কল্পা কল্পানি।

মতাংলিদ নৈনরিবলি ইচম চম্ব য়ব ভোয়ন শিজিল্লব চে য়েংবগী মঙঃহুনি। হায়রিব চে থুংয়েং অসি পৰিকল্পনা অন্নাহদ চংটৈন।

হোজিক চে য়েংবগী মঙঃ মগিথক নৈনলি।

1. Responsible য়াওঁদব examiner— পৰিকল্পনা য়রদদি ওঝালিংগী য়ুমদ answer book শিংহু থাখি। ওঝান ময়ুমদ চে য়েংঙি। মগিগী মতাংদ হোজিক নৈনলি। কালেন ছুতিনি হায়ন য়জলসি। চেশিংহুদি য়ুমিং তরানি য়মাংদ ওঝাগী য়ুমদ থুংব্রবনি। লোমদন ওঝাছন চে য়েংব হোজি। মহাক অত্ৰনব য়ীনি য়বকশু ওয়ে। মহাকী য়ুগীদি নৈ হোঁরে হায়রকই, “নঙলে কল্পিমত্ৰ কল্পদব য়ীনি

করিবোঁ ববক 'মত হেক শুদে। অহুগ ঐন করিওব ববক অমত
জোবিতু হানরবদি তে বেনি হেতু হায়। বেনি বেনি হানরগ
জুবিং কহানি শুদে বেনু বেনে ওসিদি হানরোই তেদো ওসি লোমন
য়েংখোকউ !" 'জুপীন ডাংবহুদ ওকাছ শাওরে অহুগ বলি, "করে ওসি
লোমন হেক বে থোক্রুগে !" অহুদগী মহাক তে বেন হোঁরে। মহাক
শাও শাওন চেহ বেলবনি মার্ক লীক লীক পীলিলে। অহুগ হাথু
হাথু শাওবোই লাকপোই জেবন জুখিল বোরকপদ চে পুন্নমক বেন
জোরগোরে।

হানরবি মীওইলিন মার্ক করম পীবাং হানবহু বেনি। মহাক
পাওখুখিছ মচেং বজিক বজিকমক পারগ মার্ক হেতু পীলিলি।
অহুগ মলাগী অরানব হৈনজবী রাথল অমদ অচুথ শাহন খনজৈ, "চাক
চেত চতু হানন বেনবসিবু লোমন য়েংবশু বজিকং য়েংবদ অহুমক
জঙলপোংনি। বজিকং পাবদ কয়াম লালমগনি কয়াম চুলমগনি
অহুমক বজিতি।" থুই অখীব বেনরকপ মতমদন মহাক অমুক হেল
শাওরে অহুগ চৈ থাংতি "ছাত্রলিংসি মলা মলাগী ববক চেকলিনে।
মথোরন চেকলিয় কজনি ইজগ, ঐন মথোরন ইরিবসিবু মা মাহন
অহুমক পাগজ ?" অহুদগীদি -মহাক বলীবহু চুলে খনজবনি
অমদি responsible লোদব মীলকনী চাওরাকপ চানগদব অম
বেলগ মার্কতু লং লং পিলিলে।

২শুব *Responsible* রাওদব *examiner*—পরিক্ষা মথল
থরদন ওখালিংগী ময়ুম চৈ থাদে। ওখালিংবু মকম অমদ পুন্নপ
কোরগ মথোর পুর মকমহুদ বেনহলি। মসিগী মওসিদন চে বেনবদ
থোশাদবদি কা হেল ওমত্রে থরমথৈদি কৈ। অহুবু মসিগী অপোরবশু
অহুমক লৈ।

মসিগী মতাংসিহুক নৈনসি—ওখা ৩০ মেন মচৌব কা অমদ পুর
কলে থলসি। কয়েরগী জুলা শাব মতমদি। মথোর-চা-মোখি
অমদি হৈ মহীনচিংক বজুন চে হেলিকদি। মথোরগ মোখগী ওইর

পৈশা পীদে মর্থোয়ন য়েংলি চ়ে মশিংগী মতুং ইন্ন বিল নাই । কন্য-
গুন চ়ে স্কুল য়েংলি মাহাক পৈশা স্কুল কংগনি । হোজিক ওয়া
পুন্নমক চ়ে স্কুল য়েংলি হোংনরুগনি মরমদি পৈশা স্কুল কংগনি ।
অহ্নন competition মও অমদ লারুগনি । কন্যগুন ওয়া স্কুল
শারকপ স্কুলকই “এদি চ়ে য়েংলি স্কুল থুংলোরুজ়ে, ওসিদি চ়ে
২০০ মুক য়েংলি ।” মতুং অর্থদি মাহাক পৈশা স্কুল কংগনি, সিনি ।
ওয়া অতৈ, চ়ে ১৫০ নরুগ ১০০ তা য়েংলি স্কুল । নোংলোরুগদি
মর্থোয়ন ২০০ গুন থুংলি চ়ে য়েংলি হোরুগনি মরমদি পৈশা স্কুল
কংগনি । থুন য়েংলি কান কান্দু পাব মশান তারুগনি ।

Responsible লোব examiner— ওয়া হায়বসি responsible
লোব মীওইলিংনি । Responsible লোব Examiner শিংন জুংতিগী
চাং নাইন চ়ে য়েংলি । মাহাক মতম নাইন চ়েংলি । হাথু হাথু মার্ক
পীশানগন্দি মচ়ে খজিক্তং পারগ তোকথোক্তে পাওথু চ়ে পুন্নমক
কজান পারগ য়েংলি । কন্যগুন থুংই কজিক্তাওবদ মাহাক শেম শাহ্ন
কজান পানব হোংলৈ । অসিগুন মথলগী examiner অসি নহাকীদি
লাইবক করবনি । নহাকবু কজান ইন্নবদি নহাক থনব মার্কতুমক
নহাক কংগনি ।

Common Examiner— মথল পীরিব examiner মথল
অহ্নন অসি অহ্নোবী থাকী জাক্তনি । হায়বসি অহ্নোব ওইথোকপ
স্কুলি কিতমশিংগনি । অহ্নন Common examiner হায়বসি অসিদি
মথল পনত্রিব অহ্নন অসি পুন্নিল্লগ ওইরকপ কিতমহুনি ।

হোজিক responsible স্কুল ওয়াশিংগী মরমদ নৈনরুগ
তুংলি নহাক ইন্নরুগী মতুং ইন্ন চপ চান মার্ক কংগনি
হায়বসি নহাক খাজব থর বান থোরুগনি । শেম হায়বদ
examiner শিংলি চ়ে য়েংলি থুন লোরুশিংগনি অহ্নোবনি । মাহাক
হায়বসি মরাইবক লোরুগনি (হায়বসি মরাইবক লোরুগি হায়ব
মশান খজিক্তাওবদ) মচ়ে মচ়ে মচ়ে হায়ব অককনব নিয়ম
অমদি লৈতে । অহ্নন থুন য়েংলি হোংনরুগনি অহ্নোবনি ।

ধুন য়েব ওঝাশিংছন কৈদৌম্বুদ নহাকী পাওখুম চেছ চিখদন পারম্মোই। মরুম্ম কান কান্দুন পারম্মগনি। চে য়েবগী থবক অসি চে চাংদম্মবরোম্মদম্ম চংলি। Examiner'ন য়েংগদৌরিব চেছ মহাক্ক হাম্ম য়েছন থম্মথুব চে অমগ শোয়দন চাংদম্মবম্মগনি। অছন নহাক্ক ইরিব চেছ হেক য়েবদ মতৌ মালহনব হায়বসি য়াম্ম মরুম্মওই।

নহাক্ক মার্ক য়াম্ম কংনব মথাগী পাটম্মশিংসি শীজিম্মো

- ★ নহাকী চেছ য়েবদ লু-নাম্ম উহম্ম।
- ★ পাওখুম শাংন ইম্ম। চেনা মশিং য়াম্ম থলহম্ম।
- ★ মুক মচু নাইব অমদি অকব মুক শিজিম্মো।
- ★ ওঝা উম্মছন হারি শাও।
- ★ Examiner কাওব মকোক ডাওহনব য়াব Question মখল অনী।

নহাকী *answer book* তু নাম্ম শিজিম্মো :— মকা লাম্ম ইম্ম। ময়েক শাংন diagram য়েকউ। “ময়েক লান ইব” হায়রিব য়াকমসি নিংলিংঙু। ঐন হায়রিবসি “ফছন ইব” হায়বতু নত্তে। নহাক্ক ইবদ লাইয়েকপদৌন শেম শাগদব নত্তে। নাম্ম-মকা লাম্ম হেক পাবদ ময়েক থঙনব মওংদত ইম্ম।

মথক্ত হায়থ্রিব ফোরম্মুলাশিংসি পরিক্ষা অয়ায়দ শীজিম্মো। মসি ভৌবগীদমক নহাক্ক অহেনব নম্মর থরদি শোয়দন কংগনি।

পাওখুম অম ইবদি লোয়থ্রুব অতুবু নহাক্ক কোম্ম নিংলিংলক্কুন নহাক্কন ইথ্রিবশিংছ অমুক শেমদোকনিংলব। হায়রিবতু মতম কংলবদি অমুক হম্ম ইথোক্কম্মু।

পাওখুম শাংন ইম্ম য়েংবদ মীং থলহম্ম :—

Essay Type question দদি মতমগী মতুং ইম্ম নহাক্ক শাংন ইব ওগীবমঠে শাংন ইম্ম। পেরাথোক ভেম্ম শীজিম্মো। মরুম্ম ওইব

অমদি মচং ওইব রাটাইশিংগী মখাদ under line চিংত্। সারবদি heading ইব মতমদ মুক মচু নাইব শীজিমৌ।

মচু নাইব অথাব মুক শীশিমৌ :— মচু অপাব চরা চরাব মুক লিজিমগমু। মচু য়েবদ মুক্ত ঙৈশিং সানশিনব মানবনি। অচুন নহাক ইরিবত্ ইচম চম মমল সাতদব ওইন উগনি। হেক য়েবদ মার্ক গ্রাম ফংগদব মালোই। অচুন মচু অকব মুক শীজিমৌ। ঐন হায়জনিংবদি রাহোদোক ইনব Colour pen অচুগ অতৈ ইবগীন black, blue নজগ black blue ink শীজিমৌ। রাফমসি ওবাদমু হংত্।

নহাকী ওঝান করিগুম grade পীব ওইরবদি :—করিগুম পরিষ্কা ধরদদি ওঝাশিংন মহাকী ছাত্রশিংগী মার্ক অমদি grade পীব। শম হায়রবদ ইঞ্জিনিয়ারিং কোলেজ অমদি Medical Collage কুম। মহোশান হায়রিব ইন্সটিটিউশিং অসিদদি ওঝাশিংন মার্ক অমদি grade পী। অসিগুম মখলগী পরিষ্কাশিংদদি নহাক ওঝা উনকগদবনি। ওঝাতুন চে য়েব মতমদ নহাকী মার্কতু নপুন শমাদ লৈরমবদি নহাকী grade তু রাংজনব মার্ক ১ নজগ ২ কাওবদি হামীরকনি। করিগুম হামীরমজবমু মার্ক ১/২ ত্ রাংপদগী grade ফংদব ওইরমবদি নহাক grade রাংব পামীবত্গী মরমত্ ওঝাদ বারী শাও। হোংনৌ নহাক পামলীবত্ ফংব উমগনি।

Examiner ফাওব অপংব তাইনগদব question মখল অনী—

Examiner শিংন গ্রাম থুন চে য়েব মরম নহাক ইথিবত্ কুপশিম য়েব রাংকনি। মতাং অসিদন নহাকমুক examiner বু অপংব শীব বারগনি। করম ?

অহানবদ—List type question—

মসি পয়েং নাইন ইব question গুমগী মতাংদনি। খুদম ওইন ইন্দিয়াগী State পুমমক capital গ লোয়নন মমিং ইয়ু নজগ চুমথাংগী মচু কমানো ইয়ু, অশুম হংলে থলসি। মতাংসিদ নহাক অপুনব

State মনিং অফুৰদি খঙলব অফুৰ মথোৱ পুঠমকী মিংখি চিনকা পুত্ৰব
 খুদম ওইন ইনিয়ানী State ২৫ নি অফুৰ নহাৰু ২৩ খঙলক
 ইব ওয়ে। অনীহুৰদি কাওপ্ৰে। মতাংসিদ নহাৰু অনীহু ইদন
 বনমগনু। মনিং ২৫ কুনব হাৰু ইমিৰুদনী শংলগ হজিৰ অমুক
 ইজিৰুশু। হাৰুবিদি থরন মমাংগী চেনাদ ইমু অফুগ চন্দব থরুদন মতুংগী
 চেনাদ ইমু। ওখাছন মমাংগী য়েংব লোৱরব তুংদ চেনা হাৰুদোৱকনি।
 খুদম ওইন নহাৰু 'Manipur' সি হজিৰ ইরে থলসি। ওখাছন
 চেনা হাংদোৱকপ মতমদ মনিপুৰসি মমাংদ উপ্ৰে হাৰুন হাৰুকেং
 থলকপ যাই। অফুৰু মহাক্তি থুন য়েংবনি মমাংগী অতোপ্প চেদ
 রাওখিবছ ওইরমালে হাৰুন অমুক থলকনি। মসি নহাকী ফুল মাৰ্ক
 কংববনী স্মাৰ্ক ওইখোৱদব পাঠেখনি।

অনীত্বদ - explanation type question—

মৰী মথোও শন্দোৱ তাকউ নত্ৰগ মমুংগী ভাব কৰিনো শন্দোৱ
 ইমু হাৰুবনচিবনী পাওখুম ঠবদ শাংন শাংন ইব চঙই। অসিওত
 মথলনী পাওখুম ইবদ নহাৰু মথং মনাও মচাকলিংছ নত্ৰগ point
 লিংছ কাওখিব রাওৱবিদি হজিৰ ইব স্মাগনি পাওখুম শাংবন মরম
 ওইছন চেনা ৩/৪ ফাওব চঙব য়াওই অফুৰ Examiner ন মথংগী
 চেনা হাংদোৱন পাৱকপ মতমদ মমাংদ কৰি কৰি ইত্ৰবগে হাৰুবছ
 মহাৰু চপ চান নিংলিংব ওয়েই।

মসিগী technique সি স্মাৰ্ক ভোয়ন শীজিৰগনু। তঙাই কব
 মতাংদত শীজিৰো। অৱাইব রাঠে নত্ৰগ মিং হজিন হজিন শীজিৰগনু
 Examiner ন থঙলকনি।

ক্রাসরুমদ নহাকী মতমহু করন্ন শীজিন্নগনি

ছাত্রশিংগী অন্নান্ন মতমদি ক্রাসরুমদ শীজিটৈ। অত্নন ছাত্র অমন
স্কুল, কোলেজ নত্রগ ক্রাসরুমদ লৈরিটৈঙদ করন্ন মতম শীজিন্নগদগে
হায়বহু ভাক্কসিদ মনেক শেংন নৈনরি।

নোংমগী মনুংদ পুং কয়া ক্রাসরুমদ শীজিটৈ? কয়ান
য়ুমদ শীজিটৈ রাফমসি নহাক্ক থঙদব যাদ্জবনি।

মতেকসি পুকনিং চঙন পাও—নোংমগী মনুংদ নহাক্ক মতম
কয়া ফংই অত্নন মত্ন করন্ন শীজিন্নবগে হায়বহু কুন্ন থিজিহু। মসিথক্তং
থঙদ নহাক্কন স্কুলদ কংলিব মতমহু কয়ামুক মমল যাদ্জগে হায়বহু
থঙলকনি অমদি মত্নবু যান্ন পান্মুন্ন শীজিন্নরকনি।

হোজিক ঐথোয়ন চাওরাকপ মতম অম হোংতুন য়েংসি। মতম-
শিংসি মী অমগ অমগ থর থর থেন্নব লৈরবনু অন্নান্নদি মান্নগনি।

তৌরিব থবকশিং	পুংশিং
স্কুলগী মতম (১০দগী ৪ কাওব)	৬
চংথোক-চংশিন ভৌবদ	১
স্কুল চংপগী শেম শাবদ	১

হোজিক স্কুলগীদমক কাইথোক্লিব মতমসি পুং ৮ তুরে।

অত্নন ছাত্র অমন স্কুলথক্তদ পুং ৮ মতম কাইথোক্লে।
হোজিক য়ুমদ কংলিব লাইরিক পাবগী মতমসি অমুক য়েংসি—

তৌরিব থবকশিং	পুংশিং
তুহ	৮
চাক চাব-চা থকপ (অমুক হুমিদাং)	২
ইরুজব, চীন-য়া শেংব. অমুকী থবকশিং	১

চাব থকপ অমদি তুহদ পুং ১১ কাইথোক্লে।

হোজিক ঐখোয়ন উরে মত্‌দি নোংমগী মতম পুং ২৪ গী মজুংদ পুং ১২ দি তুং-চাব অমদি স্কুল চংলনচিংবদ লোয়থ্রে।

সরম অসিন নোংমগী মজুংদ নহাকী খুত্ত লৈহৌরিব মতমসি পুং মজাখক্তং ওাইরে। মসিগী মজুংদ নহাকন লাইবিক পাগদৌরিবনি। নহাকন করিক্তম শান্ন খোংনবদ, হকচাং শাজেল তৌবদ মকপ মপাং উন্নবদ, কিলম অম য়েংলুব নত্রগ TV ওাইহাক য়েংবন চিংবদ মতম খজিক খজিক হৌখিছনা পুং ২ অমগ অমুক চংথ্রে হায়ন থল্লসি। অত্‌ ওইরবদি হোজিক নহাকী খুত্ত লৈহৌরিব মতমসি নোংমগী মজুংদ পুং ৩ খক্তং ওাইরে।

মতাংসিদ য়াম মক ওইব রাফম অম লাক্‌ মত্‌দি নহাকন স্কুলদ কংলিব মতম অত্‌গুম্ম য়ুমদদি লাইবিক পাবগী মতম ফংদ। তশেংন হায়রবদ Study গীদমক নহাকন য়ুংদ য়ংলিব মতম অত্‌দগীদি স্কুলদ কংলিব মতমত্‌ন শকক তংখাই অম হেল্লি। অত্‌ন মই মশিন তম্বদ য়াম পাকনবগীদমক নহাকন থাইদগী মক ওইন হোংনগদবসি স্কুলদ কংলিব মতমত্‌ য়াম চেকশিন্ন মাংহন্দন শিজিন্নবনি।

মগুং চুন্ন *revise* তৌব অমদি *Daily Routine* পাংখোকপ হায়বসি ফাখিব পবা কাওদনবগী তেত্রিক অনীথকী - ক্লাসত ওঝান তাকখিবশিংছ কত্তন কাওদনবগীদমক স্কুলদ লৈরিঙেদ *revise* ভৌগদবনি অমদি হল্পক্কগ য়ুমদম্ম *revise* ভৌগদবনি। [রাফমসি chapter 3 অমদি chapter 4 দ বৈনরি।]

ওঝাগী মতেং নো। কন্ন হেত্ত হোংনরক্তবম্ম *practical, internal* নত্রগ *laboratory Examination* শিংদ মার্ক য়াম্ম ফংনবগী পাট্‌মশিং :- মসি খোইন লুব রাফম নত্তে। ইচম চম্ম নহাক য়াম্ম কন্ন হোংনরি হায়ন নহাকী ওঝাদ রাচী শাও, হায়বদি নহাক MCS, ICS, IAS, নচীংব নত্রগ নহাকন য়াম পাকনিংব অপাং *Competition* অম য়াওব পাম্মী অমদি মত্‌গীদমক হোংনরি

হায়বসি নহাকী ওবাদ হারি শাহন খঙহল্লু। করিগুহ নহাকন merit কংবগীত ওইন হোংনববসু মত্ নহাকী ওবাদ খঙহল্লু।

ওঝাশিংসি অম্মাহন অফব ডাক্তনি। চুম্মী থরদি ফক্তব মাত্ ওই। অত্বে পীরিব ইচব চম্ব technique সি মী খুদিংমক্ত চম্বগনি। Technique সিন ফক্তব থবক তোরিবসি মরম করিগীনো? মসিগী মরমদি ওঝা পুম্মক অফব ওঝা হায়বত্ ওইনিংঙি। থবদি মরামদগী পুম্মহেন হেল্ল ফাওব ফনিংলিবনি। মথোয়ন ছাত্রশিংদ ফক্তব তাকপীনব হোংনৈ। মথোয়ন মথোয়গী ছাত্রশিংবু অচৌব মায় পাকপ মীশক অমমম ওইহল্লিঙি। মায়মসি ঐ ইশাদগী চিংন ওঝা পুম্মকী অপান্দি। খুদম ওইন-ঐন লাইরিকসি ইরুবগী মঠে মাল্ল হায়ন করম্ব খঙগনি? লাইরিকসি পারুবদগী মথোয়গী পুলি হোংহল্লো, মসিন মথোয়বু পাবদ মায়ন খুংলোইহল্লো, থবক অম ফংব ডমহল্লো, Competition মাত্ ওবদ মায় পাক্লে হায়বনচিংবগী মরমদ ছাত্রশিংন চিঠি লিখিং লিখিং থারক্তুন ঐডোন্দ মুংডাইব ফোংদোরক্তবদি মতমত্ ঐন লাইরিকসি ইরুবগী মঠে মাল্ল হায়ন খঙগনি। ওঝান ছাত্রশিংবু মায় পাক্লেহল্লিঙি মরম অমম্ব লৈ মত্দি মত্ন মডোন্দ tuition মায় থোম-জিল্লক্তনি, মরাম্ব শকথংনবিগনি অমদি এবাদ'নচিংব কয়াম্ব ফংগনি অসিনচিংব।

মায়মসিদ নহাক লোয়ন মায়নিংলমদবসু মাই। অমুকসু নৈনসি। নশামক ওঝা অমনি হায়ন খল্লু। নহাকন নহাকী ছাত্রশিংবু তাকপী তদীবদ নোংমদ পুং ৮ গী মতম কাইথোত্রিবনি। খল্লু নহাক নশামক-শিবু নহাকী ছাত্রশিংন অমদি মীমামন করি ওইন লোয়বীব পান্দিগে? অফব ওঝা অম ওইন শোয়হল্লিঙলমগনি। অশেংবনি হোজিকী মতম-সিদদি অফব ওঝা নত্রগ অফব স্কুল অম ওইন মীমামন শকথঙবিব হায়বসি মায় তডাই কদব অম ওইরক্তি। মত্ননি সিটি অচৌবদ লৈব স্কুলশিংন মথোয়গী স্কুলগী result অমুকী মতীক কৈ, পোজিসন অত্বে ফংই, মথোয়গী ছাত্রশিং PMT, PET, নত্রগ মেরিত ফংই হায়বনচিংব মায়ম পল্লত্ন advertise তৌনরিবসি।

কৈদৌহুংদ নহাকী ওঝাদ লকনগম্ম অমদি উশিং থৌওইদব ভোগম্ম । কনাগুথন নঙোন্দ লকনরকপ নভ্রগ ইকাইব পীরকপদ নহাকন করি থল্লি ? নিংলিংঙু নহাক করি থনথি ? শাওনিংলমগনি । মতমতুদ শাওদব উত্তুন নোকশিন্নরম্মবম্ম মহাক শাওরমগনি । অমদি লমন থুয় পাম্মগনি ।

মীওই খুদিংমকম্ম অতুম্ম তৌরিবনি ওঝাম্ম মীনি । নহাকন লকনব মতমদ ওঝা অতু হারৌথিগনি । কনাগুথ ওঝাদি লমন থুয় কাওব পাম্মগদৌরিবনি ।

অমবু ওইরো অমবু ওইরো নহাকী ওঝাবু করিগী লকননিংলিন বনো ? মতু নশাবু য়ায় হৈ শিংটৈজ হায়ন উংনব হোংনবদনি । অতৈ মরমদি থোয়ন লৈরম্মোই নহাকন প্রমান পীবম্ম উম্মোই । নহাশিংন অহলশিংদগী smart ওইনিংগল্লি—হৈপা শিংনিংঙি । মসিগী ইচম চম্ম মরমদি মথোয় নহা ওইরিবনি (younger) । সিথক্ত খঙজিন্ন । প্রমান তৌনব হোংনরুগম্ম ।

করম্ম ক্লাস য়াওগনি :—ছাত্রশিংন থাইদগী মতম য়ায় শিজিন্ন-রিবদি স্কুলদনি অতুন হায়রিব মতমশিংহু মাংহন্দন ফজন শিজিন্নব হায়বসি ছাত্র অমগী তঙাইফদব মথৌনি ।

মমাং থংব raw দ কম্ম :—করিগুথ ক্লাস য়াওব মতমদ মনৌঙ থংন কম্মবদি ওঝা, ব্লেকবোর্ড অমদি ছাত্র ছাত্রি ময়াম পুম্মক নহাকন উগনি । ছাত্র অমন লেঙ থোংপ নভ্রগ ডাং শকপ তৌরকুবদি মতুন নহাকী পুকনিং চোইথোকহনগনি । ওঝাগী লেকচর ভাববুদি মীতো ম্লেংবন হেয় হুংঙাইবনি । মরমসিন নহাকন ওঝাগী লেকচরতুদ পুকনিং চঙব উম্মোই । অতুন ক্লাস লোইরকপদ ওঝান করি তাকপ্রবগে হায়বতু নহাক খঙহৌরোই ।

হৌজিক মমাংদ কম্মগ করি ভৌবগে হায়বতু অমুক ম্লেংসি । মমাংদ কম্মবদি নহাকন black board অমদি ওঝাথক্ত উগনি । অতুন ওঝান তাক্রিবতুদ নহাক ফজন কনসেটে ত ভোগনি । মসিথক্ত

স্বল্প পরিকল্পিত মার্ক যন্ত্র কংগনি



নতুন নহাক মাওদ কম্পগ উইব বারোই। মনিং কম্পগদি
মাওনরিবনি।

হেন্দোকন মমাংদ কম্প হায়রিবসিগী সাইটিকিক ওইব
অমসু লৈ। মতু নৈনতুন য়েংশি—করিগুত মনীংদ কম্পবদি নহাকী
brain অমদি mind অতু পোংশক অনীদ চাইথোকগনি। ওঝান
ব্রেক বোর্ডত পরা তাক্রি অসোমদন ছাত্রশিংন করি করিনো তোরি।
কিতক অনীমক নহাকী brain অমদি mind দ তাগনি। অতুন
অনী থোকন চাইথোকবনি নহাকী ত্রেইন পরারত ময়াম অম
মাংলগনি। অমরোমদন নহাক মাংদ কম্পবদি নহাকী মীং অমদি
brain ন ওঝা অমদি ব্রেকবোর্ড থক্ত উরগনি। ব্রেক বোর্ডতু কাওবদ
চাওথোক ময়েক শেংন উগনি। মতুগী মঠেইন ক্লাসত ওঝান তাক্রি
থঙনব, নিংশিংনব, পুকনিং থিংজিন্নব অমদি concentrate তোনব
হোংনবদ চঙব brain power তু মরাং কায়েন কংলগনি।

Psychology গী মাইটেকগী য়েংলবনু—ওঝাশিংন পরা
তাকপ মতমদ মমাংদ কম্প ছাত্রশিংদ তোরন য়েংতি। অতুন নহাকন
মাংদ কম্পবদি ওঝান নহাকপু অকব ছাত্র অম ওইন থনথিগনি। মলিন
নহাকী internal নজগ practical Exam. শিংদ মার্ক যন্ত্র কংলবদ
মতেং পাংলকপ রাই।

Practical level দমুক য়েংশি—ওঝান ক্লাসত পরা
তাকপী মতমদ ছাত্র অমন জ্ঞান তাজবদি ওঝাছননু ছাত্র জ্ঞান
তাজে হায়বসি থঙট। অতুন নহাক মাংদ কম্পবদি নহাকন থঙদব
মতাং মাওবকপদ ওঝাছন জ্ঞান তানব অমুক হন তাকপীকনি।

মরমশিং অসিন ক্লাস মাওব মতমদ মাংদ কম্পবদি। মতাংসি
নহাকন হুনিংব রাই মতুদি—করিগুত মীপুম থুংমক মমাংদ কম্পব
হোংনবদি কমদোব? ওইথোকপ বারোই! ছাত্র পুয়মক করম
হায়ন মাওদ লোয়ন কমদোইনো? করে লাইটিকসি পাবদগী

বাহ্যসি ধোক্তকীবনি অমদি মাংদ কল্পনী কাম্ববৎসু লাইরিকসি পাবদগী
নহাক খঙলিবনি। তৌইগুস্বসুং মমাং কল্পনী কাম্ববৎসু নহাকন
খঙলিব অমুয় লাইরিকসি পাদব মী খুদিংমক্তি খঙলম্নোই।

কল্প মতমদ মাংলোমদ খজিকতং নোনথৌ :- চম্ব নত্রগ
মাং তিংন কল্পবদি নহাক পুকনিং চঙব হেনগংলকনি। তুংলোমদ
খজিক ডাখরবদি তত্ত্বরকনি, তপখরকনি অমদি পুকনিং চঙলক্লোই।
তৌইগুস্বসুং মাংলোমদ খজিকতং বোম্বরবদি নহাকন পুকনিং চঙব
অমদি বরাই রাওবগী চাং হেনগংলকনি। অহুন ক্লাসত কল্প মতমদ
মাংলোমদ খজিকতং নোথৌ।

হেকত হংঙু :- নহাকন করিগুস্ব খঙদব রাওরক্বদি ওবাদ
মম্বেক শেংনব হংঙু। জ্ঞান তানব অমুক্তগ হম্ব তাকপীযু হায়ন
ওবাদ হায়জৌ। ইকাইগম্ব। অতোম্বন করি খনখিগদগে খন্দুন
চিংনগম্ব। রাফমসি ওবাদ নত্তন পুন্সিগী .খোদোক খুদিংমক্ত শিজিন্নৌ।

ক্লাস নাহোকখুবদি করি তৌগনি :- যারিবমথৈ ক্লাস
অমকাওব নাহোকহনগম্ব। তঙাইফদন যাত্রগন করি ক্লাস রাওরোই-
দৌরিবনো হায়বত্ হায় প্রান তো। রাওরোইদৌরিব Subject তু
হায় পাখোকউ, খর কল্প হোংনো। স্কুলদগী হল্পক্লগ ক্লাস রাওহৌদব
পরাহু পাও। অমদি ক্লাস রাওহৌদব পরাহু নমাম্ববশিংদ হংঙু অহুগ
খর হেম্ব revise তো।

Half time দ তৌগদবশিং :- করিগুস্ব নহাক হাফ মতমদ
চরা বানজবদি ডাইহাক খোঙন চংলু। খোঙন চংপসি অকব শাজেল
অমনি। মতম খজিক বাংলিঙেদ ক্লাসত চঙলকউ। কল্প, relax
তো, ক্লাস হৌবগ খঙনব ধোরাং তৌহুন লৈম্ব।

খোঙন 'চংপ, হকচাং শাজেল অমদি relaxation গী মরমদ
মখং vol দ কল্পন নৈনরি।

করমন হোংনব নমানবশিংদগী কবল কানব লোগনি ?

করমন নমানবশিং নহাক মতেং পাংথোক পাংশিন ভোগদগে হায়বগী মরমদ হৌজিক নৈনসি ।

নহাক Competition ভোগদোরিবসি নহাক ক্রাসত তম্মীরিব নমানবশিংদতগ নতে । হৌজিকী মতমসিদদি কমপিতিসন অয়াহ State level নত্রগ National level দ অয়াহ পাংথোকরে অত্ন করিগুহ National নত্রগ state level গী Competition অম মাপব মতমদ ক্রাস অমদগী ছাত্র অমফাওব পাস তৌদবশু রাই নত্রগ ছাত্র ৭/৮ কাওব পুস্তক ক্রাস অমতদগী পাস তৌরকপশু যাই । মরম অসিন ক্রাসত নহাক Roll no. দান, টু নত্রগ থি, ওই নত্রগ ওইদে হায়বগী থোয়দোক খন্ননিংগাই মরম লৈতে । মর ওইন খন্নদবদি নহাক National competition গীদমক মতীক চারত হায়বসিনি ।

তম্মীরিব ছাত্রশিংন মথোয় মশেল য়েংশিন্নবসি মফন অয়াহদ খেংনৈ । করিগুহ নহাকন তম্মীরিব নমানবশিংবু competitor ওইন থল্লবদি নহাকন মথোয়দ তেংবাংলরোই অমদি মথোয়নশু নঙেন্দ তেংবাংলরোই । খুদম ওইন লাইরিকসিগী মরমদ নহাকন নমানবশিংদ হারী শানিংলরোই । অশুন্ন তৌনবদগীদি নহাকন নমানবশিংদগী মাপল লোশিং ওইগদব ঈ-পাও অমদি অনৌ অনৌব information নচিংব অমত ফংব ওয়রোই ।

- মরম অত্ন মরুপ মপাংশিংগ লোন্দিমৌ হারী রাতাই শামিমৌ, চংমিমৌ, ফম্মিমৌ । থন্ন নৈনৌ, করশ লাইরিকন থাইদগী ফৈ, অফব coaching মফন কদায়দনো অমদি করশ ওয়ান ফৈ অসিনচিংব । অথল্লব subject অমগী question গী মতাংদ থন্ন নৈনবশু যাই । নথোয় ময়ান্ন মাইকৈ পুস্তকগী তানশিল্পকপ জ্ঞানশিংদ পুস্তক থঙ-মীমৌ । নথোয় মশেল তাথোক তাশিন তৌম্মীরিবদি নথোয় পুস্তকক competition দ মায় পাকপনী চাং হেনগৎকনি । অত্ন নথোয় পুস্তক কানমৌগনি ।

মণ্ড অমদ নথোয় নমাসবশিঃ মুকুতন লৈরবদি নথোয়গী ওঝান, মহাকী খাজলবী য়াথল অমদ থনগনি মহদি ক্লাস খুদিংমক্ত ছাত্র অফবসি অম অনীদগী পাংহেন হেন্দে অতুন ক্লাস অম নহাকী roll no. ৪ ওইরবদি নহাকপু হোংন কনব ছাত্র অমনি হায়ন ওঝাতুন উব ওম্নোই অতুন practical Exam: নচিৎবদ নভোল মার্ক কতন পিনিংলোই। পুন্নমকী মথকু তম্মীম্মরিবশিঃ অমগ অমগ মতেং পাংনদবদগীদি মতেং পাংথোক পাংলিন তৌনবন কামব য়ান্ন হেলি। কুলগী ওইন, লৈবাকী ওইন, খুন্নাইগী ওইন, লৈকাইগী ওইন, মন্ন হায়রবদ হীরম খুদিংমক্ত। অতুন ওয়মথে নথোয় মশেল Co-operaton পৌননব হোংনো।

Extra-Curricular গী থবকশিঃদি শরুক য়াগজ ?

Extra-Curricular হায়বগী অর্থদি নহাকু তমলীব পরাছদ থোইন কামব পৌদব, থোইন মরী লৈনদব হায়ন লোগনি।

Extra Curricular মথল অনীথক লৈ। অমন তম্মীব subject knowledge তুগ মরী লৈনৈ। অসিওথশিঃসিদি শরুক য়াগ-মবনি। মহু উবদ ওঝান নহাকপু অফব ছাত্র অম ওইন লোগনি। মহুন নহাকী exam লিঃদ কামবকনি। খুদম ওইন—G K. Competition অমদি debet competition তথ।

অতোল্ল মথলগী Extra-Curricular অহুদি শাল্লব, drawing, painting অমদি পাং চৈনচিৎব শাবনি। নশাগী অপাথ মতুং ইম Extra Curricular লিঃসি অতুমক শরুক য়াব য়াই। অতুবু পরিষ্কা মত্ৰগ Competition গী মতম নকশিল্লকবদি মহু থাদোকবদনি।

স্বাস্থ্য লায়ন নিংশিংবগী চাং করন হেনগৎহনগনি

তাকক অসিদ ঐখোয়ন নৈনগদৌরিবসি করন মওংদ স্বাস্থ্য লায়ন নিংশিংব গুয়গৎগে হায়বসিদনি। অহানবদ Psychology দ য়ক্ষম ওইব technique সি য়েসি।

মীওইবগী নিংশিংব গুয়গী পাঙ্গলসি গুয়মৈ নাইব ?

মধ্যগী খুদমশিংসিন উংলি মছদি নিংশিংবগী পাঙ্গলসি গুয়মৈ লৈতে। খুদমশিংছদি -

মঙ মঙব - মঙ মঙবদ মী অয়ায়ন চহী ২০ নত্রগ ৩০ মুকী মমাংদ কায়নশ্রব মরুপ মপাং ফাওব উব গুয়ী। মঙ মঙবদ উরিব শক্তমশিংছ চপ চান ফিজ়েং চাকচেং কয়াং শুন উরমগনি। মসিন তাক্কীবদি brain গী মফম কদাইরাইদনো memory store ভৌকম অচৌব মফম অম লৈ হায়বসিনি।

Hypnosis কী পাট্টেন নিংশিংব - ঐখোয়ন উথিব, তাথিব অমদি থঙথিব পোংশক নত্রগ খৌদোক পুয়মক নিংশিংব গুয়ী। এল্লিডেট ওইরব নীপা অমন কারগী লাইসেন্স প্লেট নম্বর নিংশিংব গুয়বনু hypnosis ভৌরব মতমদদি নম্বরছ চুম্ব হায়ব গুয়কই। মসিগী মরমদি মহাকী brain গী মফম অমদ হায়রিব নম্বরছগী memory ছ লৈহৌবননি।

থঙনিং নিংশিংলকপ - মতম কুইন কাওরুরব করিগুয় অম থঙনিং নিংশিংলকপগুয় খৌদোক অসি মীপুম খুদিংমরু মলা মলাদ খেংনরব গাক্তনি। খুদম ওইন কনাগুয়গী কুইরব খৌদোক অম নত্রগ অরিব মরুপ অম থঙহৌদন করিগুয় তাক্কা অমদ থংনিং নিংশিংলকপ। অসিগুয় মথলগী memory দি নঙোলনু খোক্কাগনি।

Brain দ রাইয়ার কনেকসন তৌছন **Scientific experiment** তৌব - সাইন্টিফিকনিং brain গী অথলব মফম অমদ রাইয়ার কনেকসন তৌছন চাংয়েং ভৌব মতমদ মীছগী হৌথ্রব মতমগী বারীশিং নিংশিংব গুয়ী হায়ন উংলি। মথোয়ন খৌদোকশিংছ হৌজিক

হোজিক খোজিবগুম মশাদ অয়া মুংগাই কাওই। চুম নিংলিংব থক্ত
নক্তন হায়গী থবকু ভৌবগ চপ মায়ন মশাদ চৈথেন্স কাওই, হায়বদি
কল্প নোকপনচিব তোই। চাংয়ে অমথক্ত, চহী ৪০ গী মমাংগী
খৌদোক কাওব নিংলিংব ওমথি। মসিন উংলি মত্দি brain গী মকম
অমদ হায়গী memory লিংছ store তোছন লৈ।

শিনিংচিহ্ন লৈকরব মীগী *Experience* - কনাগুম মীওই,
লিগে ভৌকরব অত্ভু শিদি শিহৌজব মথোয়ন অসিগুম মথলগী
experience সি কাই। মথোয়গী পুলি পুমমক ডাইহাক্তংছদ মশাগী
মীংমাংদ লোইন চাংখোরকই হায়ন মথোয়ন তম্মী। মথোয়ন
উরিবছ মথোয়গী পুলিদ জোখিব খুদিংমজুনি। মথোয়ন কাওথুব
পোৎলক কাওব ডাইহাক্তংছদদি মথোয়গী মীংমাংদ লোয়ন থোক্তকই।

ফোতোগ্রাফীক মেমোরি—অভেনব মতমগী মমুংদ উথিব
করিগুম অমবু চপ চান অমদি মপোপ কারদন নিংলিংব ওমত্ভু photo-
graphic memory কোই। মসিগী মেমোরিসি মতমগী মথা
পোল্লি মসিদ অমুকী মতীক চুম হায়ব ওম্মী মত্দি চেবাং অমগী মথক্ত
নম্ব মথল মথলগী dot লিগিং অমকাওব নিংলিংব ওম্মী। মসিদগী
থঙলে মত্দি short term memory অসি মপুং কাই।

সাইক্টিষ্টলিংব বিভিন্নরদগী হোজিক থঙব ওয়ে মত্দি অয়াস
অঙাংলিংব চহী নোরিউদ হায়রিব মথলগী memory সি ভৌব ওম্মী।
অত্ভু ঐথোয়ন অঙাংলিংব Logic কী মরমদ, লোলগী মরমদ, অমদি
মেথমেতিস্কনচিবগী মরমদত্ভু, থঙনব ইনলিগি অত্ভু imagination
অমদি অতোয় mental skill লিংগী মরমদদি থোইন practice
তোছনবিহ্নে, অত্ভু অসিগুম মথলগী memory সি মপ্রাকল হমথি।

মেমোরিগী লমক পৃথিবীখোন খুংন কাওরব ভারতকী রাজ্য
মহাষ্ট্রম—হেলোক খৌইরোক memory লৈব পৃথিবীগী মীলিংগী
মহাষ্ট্র রাজ্য মহাদেবাস্থ অমনি। ১৯৮১ গী জুলাই তাং ৫ দ রাজ্য।

মহাদেবান পাই (PI) গী value দ ডিজিৎ ৩২৮১১ নিংশিংব ওয়গী-
দমক মহার অনোব world record অম থমখি। অমুক হুয় মহার
১৯৮২ দ PI গী value দ digit 35000 নিংশিংছন অমোব world
record অমমুক থমখি।

মহার মশিংশিংছ নিংশিংব স্তমদ তশেংন হোজিক হোজিক
ভোরিব থবকুম ময়েক শেংন শেংন মহাকী, মীংমাংদ মশিংশিংছ
চোংথোককট্টে হায়ন রাহং হংব মতমদ মহার ফোংদোকখি।
মশিং নিংশিংবদ অডকপ কংন হৈ শিংলবনু মীগী মায়গোং নিংশিং-
বদদি মহাক স্মার শোল্লি। করিগুয় মতমদ মশাগী সো কদাইদ
থয়নগে হায়বহুকাওব মহাক কাওব যাওই।

Russian 'S' পৃথিবীগী অকাওব *memorizer* অম
Russia গী অকাওব *memorizer* অম লৈরম্মী মমিং "S" কোই।
মহাকী নিংশিংব ওয়গী পাকলসি অমুকী মতীক কল্লি মতদি করিগুয়
নহার চহী ১৪ মুকী মমাংগী অকরুব মুমিং অম পল্লগ মুমিতুদ করি
করি থোকখিবগে হায়ন মডোন্দ হংলবদি, মহাক ডাইহাক থনগনি
অহুগ হংলকনি "পুং কমা ভাবদনো?" অহুগ নহার হায়ব মতমহুগী
মতুং ইয় মুমিতুদ থোকখিব থোদোজু হায়রকনি। মতম অহুগী
কশিয়গী অয়ান *psychologist* শিংন মহাকী মরমদ চহী ৩০ চুপ
বিজিনখি। মতদ *psychologist* শিংছন থওব ওমখি মতদি "S"
অসি চুয়গী ইচম চয় ঐথোয়গুয় *normal person* নি অহুব মহাকী
নিংশিংব ওয়গী পাকলহুদি ফজন মপুং কাই। বিজিনবহুদ মসিমসু
থওব ওমখি মতদি করিগুয় ভায়া অমদগী "S" ন "*mnemonic
technique*" অসি অডাং ওটরিউদ থেংনখি মত মহাকী নিংশিংব
ওয়বগী পাঠে ওইন শিজিন্নখি।

"*Mnemonic technique*" কী মতাংদ মথং vol দ নৈনয়কনি।

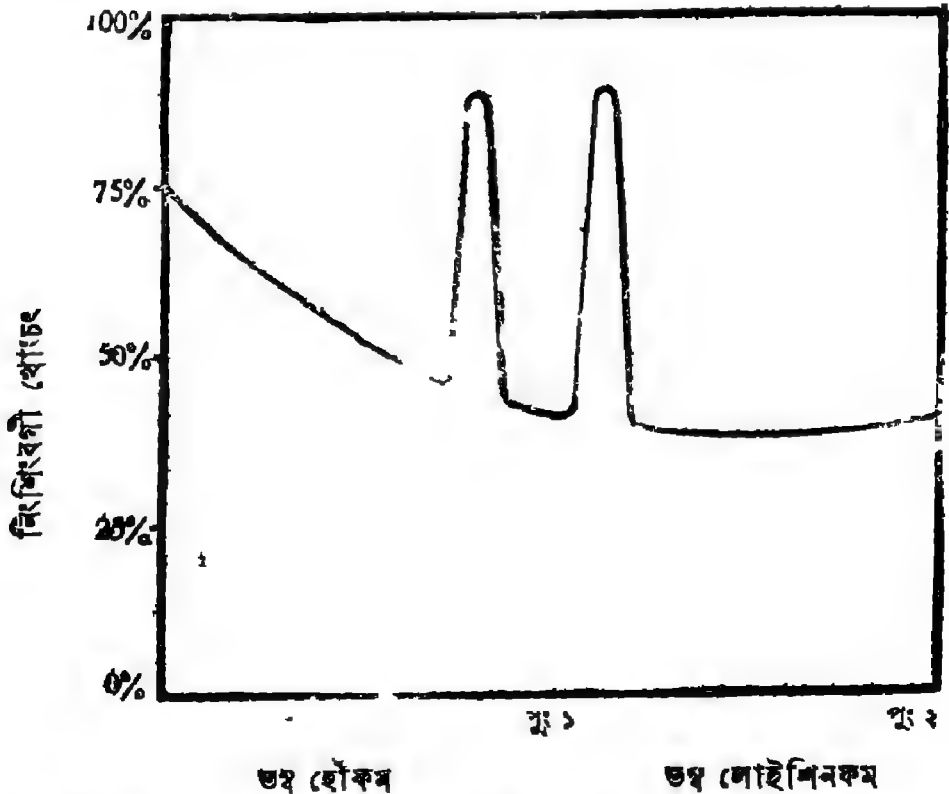
করঞ্জ :মহাকী *memory* চাওখংহনখনি -

চাংফে—মথাদী রাঠে থরসি নহারী মহোশা পাবগী চাং অহুদ
অহুমক পাও। পারব তুংদ লাইরিকসি থুমখিলো অহুগ চে অমদ

নহান্ন পাখিবহু নিংখিলেগ ইষু। বাটৈ পুন্নমক নহাকন নিংখিলেব
ভমদবহু বাই মহু করিমু কায়দে। পাব হোবো—

লাইবিক	শগোল কাংজৈ	মতম
চংপ	কজ্জন	মুম
নহাক	খনব	অহীং
খঙব	পাইব	চাকলেন
কনাবু	মনিপুর বন্দ	হান্নব

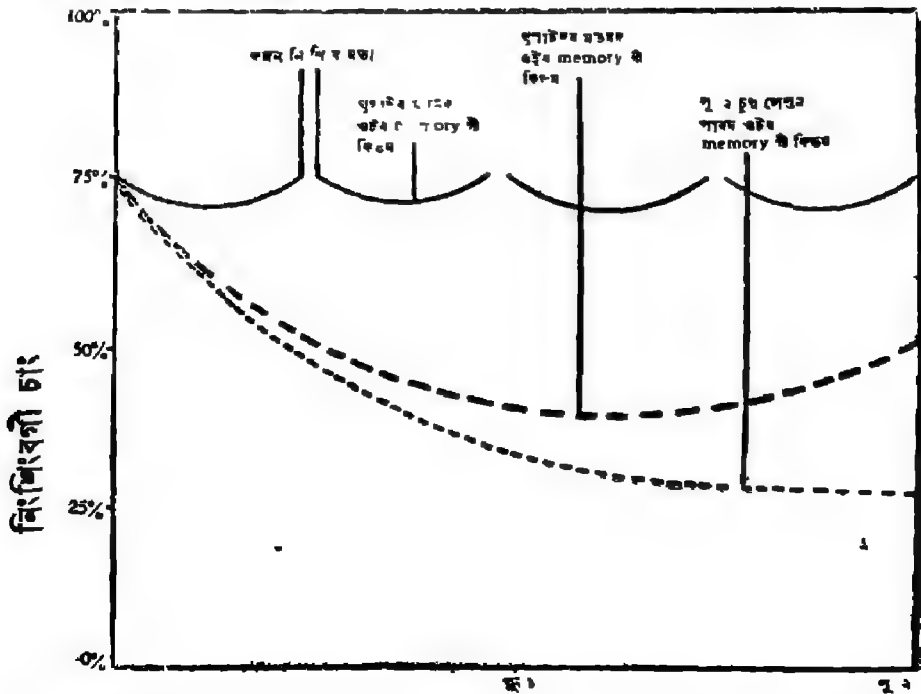
করিগুহ পরা অম ভন্নীটৈগী মমুংদ memory গী মথৌ অসি
করম পাঙথোফ্রিবনো। হান্নবসি মথাগী graph অসিদ উংলি গ্রাফসি
75% দগী ছোরে মরমদি standard learning ওইরবহু 100%
খঙব নহগ 100% নিংখিলেব হান্নবসিদি ওইখোক্তনদে।



ভন্নীটৈ মমুংদ memory recalled ভোবগী মথং। ভহ হৌগং-
জকপ অমদি লোইশিনকপ মতাংদ memory গী মপাদল কংগলকই।

মমাঙগী graph ত বাংখংপ মতোন ২ খক লৈরিবসি য়েঙ্। মসিগী বাংখংলিবসি Special interest লৈখিব নত্ৰগ পুৰিৎদ থুক জাওব পোকখিব রাটৈখিংছগ মরী লৈনবনি হায়ন লোগনি। মমাংদ পনখিব রাটৈখিংছগ হায়ব তারবদি “শগোল কাংজৈ” অমদি “মনিপূর বন্দ” রাটৈ অরীসিন ওইগনি। গ্রাফ অসিনশু উংলি মত্ৰদি ঐখোয়ন করিগুহ’ম ত্ৰহ হোরকপ মতাংদ নিংখিব ওহগী চাংসি বাংন লৈ। অছগ মতমন খর খর কুইথরক্কা memory গী চাংসি অশুম অশুম হ’বরকই। অছবু learning lesson লোইখিল্লকপ মতাংদন নিংখিবগী চাংসি অশুক বাংখলকই।

লাইরিকনটিংব মতম শাংন পারগ memory গী ফিভম করম ভৌই অমদি মরক্ত থ্গাইবন করম ভোরকই হায়বছ মখাদ উংলিব গ্রাফ অসিদ নৈনরি -



ত্ৰহ হোরকপ

ত্ৰহ লোইখিল্লকপ

মরক্ত থ্গাইবন memory গী মপাঙ্গল কনখংহলি।

করিত্ব'র তত্ত্ব লোইশিল্লকপ মতান্দ নিংশিবগী পাজল ফগৎ-
 ল্লিবি অসিগী মরমদি লোইশিল্লকপ মতাংনি brain অমদি পুত্ৰিৎ
 মায় রাই-শংন অরোইব মতাংতুল্লক লোজিনবগী ধবক তোই লোয়নন
 অল্লোব তম্মুরিব মচাকশিৎছ brain দ মকম চান চান লোইশিল্লব
 হোৎনব্দ অতৈ information লৈত্রিবনি মশা কোম হোৎনরে ।
 মরম অসিন অহোব অমদি অরোইবগী learning period অসিদ
 নিংশিবগী পাজল অসি মায় কল্লিবনি । Learning period কী মরাই
 রাইদদি নিংশিবগী চাংসি হস্তরকই । মায় মুংগাইব মতাং রাওরকগদি
 অমুকসু রাংখংলকই । Graph মখল পুম্মক মতাংসিদদি উৎত্রে ।

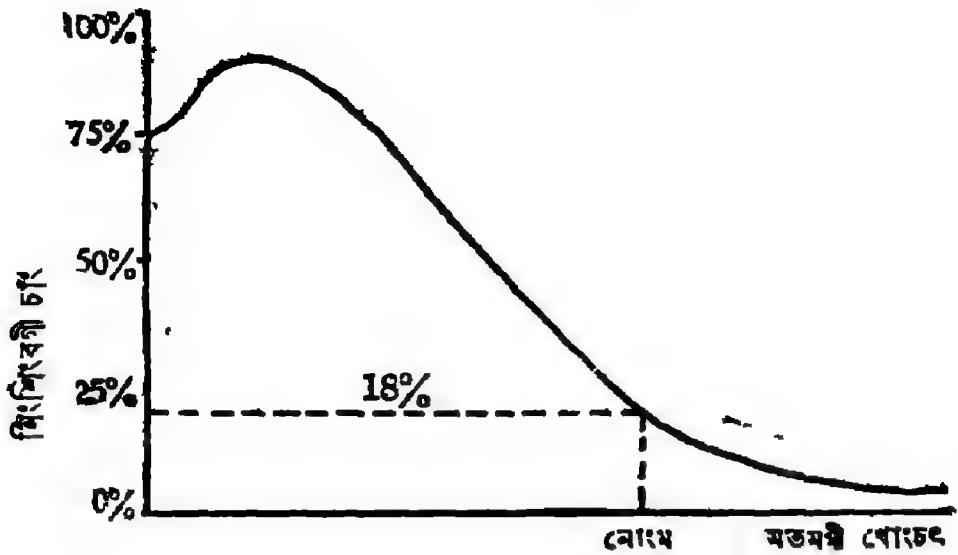
ঐধোয়ন নিংশিবগী পাজল অসি কুইন যোকখংতুন ধম ওয়বগী-
 দমক লাইরিক পারিওদ মরক্ত অমুক মুক থুগাইগদবনি (পোখাগদ-
 বনি) । চাওরাকন পুংখাই খুদিংগী ওাইহাক ওাইহাক (মিনিট ৫)
 থুগাইয় । মখকী গ্রাফ অসিদসু থুগাইবগী কামবদ উৎলি । পুংখাই
 খুদিংগী থুগাইবদি পুং ২ গী মমুংদ learning period মরি লৈগনি ।
 মমুগী অহোব মরি অমদি অরোইব মরিসু লৈগনি । অহোব মরি অতুদ
 নিংশিবগী চাং রাংগনি ।

থুগাইরিও মতম মমুংদ Relax ভোগদবনি (মখং vol. দ
 breaking Routine নৈনরি) । Relaxation ভোরবদি নহাকী
 পুকনিং অমদি ভোংখাগী চোকধব পুম্মক কোকখিগনি intelligence
 কী চাং খাক রাংলকনি । থুন পরা কাগনি ।

মতম অমুম অমুম কুইলিনগ্রগ নিংশিবগী চাং করম হোংলকপগে
 হারবহগী মরমদ হোজিক অমুক নৈনসি ।

Period অম তত্ত্ব লোইবগ মদু কাওদনব নহাক করি ভৌগনি ?

ঐধোয়ন ক্লাস অম রাওব, লেকচর অম ভাব, আর্টিকল অম পাব
 নজল লাইরিক অম পাব লোইব তুংদ করম মেমোরি ভোরকই-হাসবদু
 মখাগী গ্রাফ অসিদ উৎলি ।



তমপ্রব মতুংদ নিঃশিঃলকপগী মঙং। Revise তৌজবদি দুং
২৪ গী মতুংদ ঐখোয়ন ৮২% কাওখোকখি।

নোমেল ওইন তমুং ১০০% খঙব নলুগ ১০০% নিঃশিঃব ওই
হায়বসি ওইখোকলে অতুন গ্রাক অসি ৭৫% তগী হোরে।

ময়ান্ন বলি মতুংদি মতমসী স্তম স্তম হৌপ্রগ নিঃশিঃবগী চাংসি স্তম
স্তম হস্তমকই। অতুবু মতাংসিদ অঙকপ দাকম অম খোরজ্ঞে। মতুংদি
ঐখোয়ন করিক্তম পল্ল অম তমপ্রব মিনিট ১০ গী মতুংদ নিঃশিঃবগী
চাংসি হেনগৎলকই। মসি করিগীনো? মসিগী মরমদি ইচম
চমী মতুংদি ঐখোয়ন করিক্তম'ম তম হেক লোইমগ তমপ্রিব item
শিংছ Brain ন শিল্পোক শিজিন ভৌব অমদি মকম চান থমজিল্লব
হোংনবদ খুদুংদ মতম কোলদে। অতুন শিল্পোক শিজিন ভৌহন
মকম চান Store ভৌনব হোংনবদ মিনিট থর চঙই। অতুন শিল্পোক
শিজিন লোইমগ ওইখোক হায়বদি মিনিট ১০ গী তুংদ নিঃশিঃবগী চাং
হেনগৎলকিবনি।

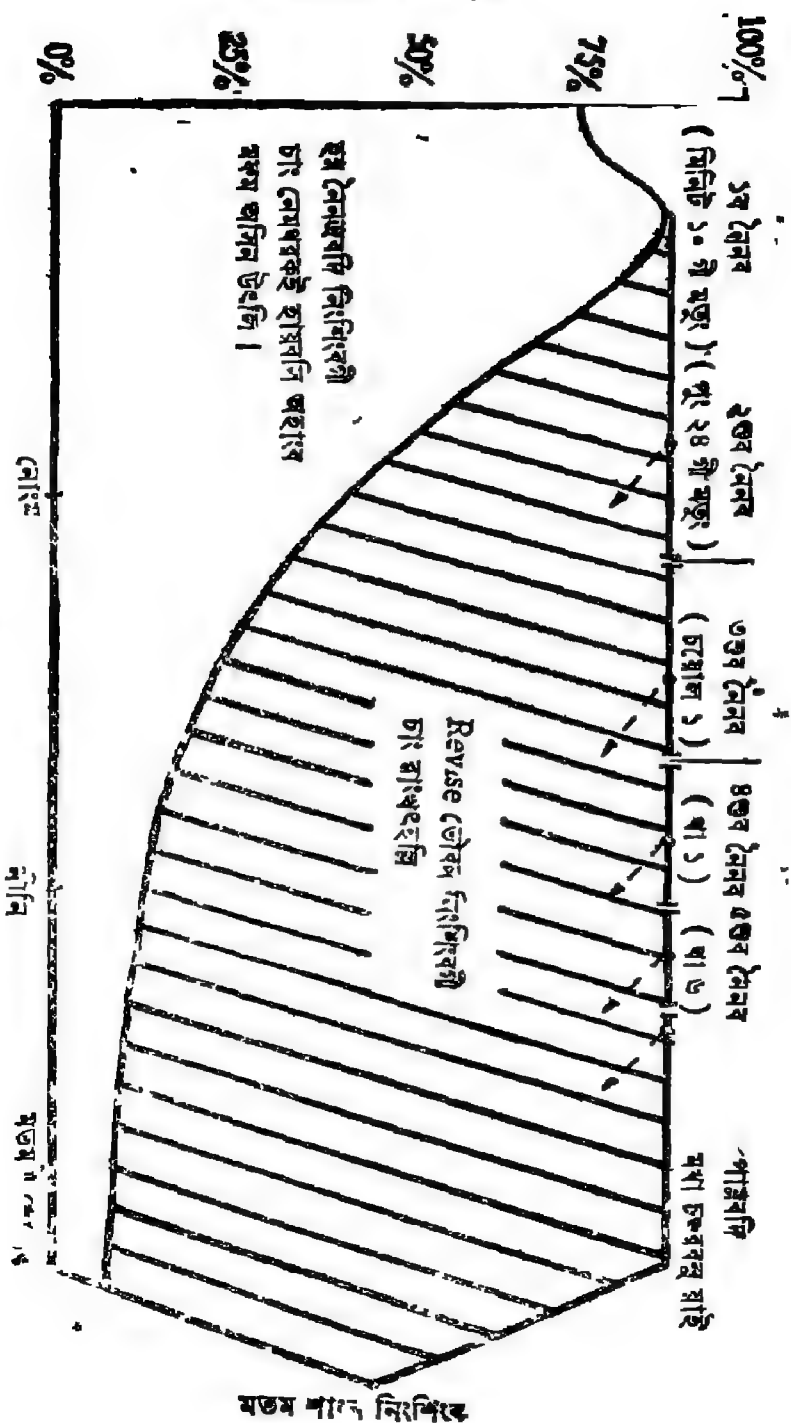
গ্রাকসিদ উৎসি মতুদি ওাইহাক রাংল্লব মতুংদগীদি মতম্ন লাগধোক্কপ মতুং ইন্ন নিংলিংবগী চাংসি থুৎহেন হনখি। পুং ২৪ গী মতুংদদি নিংলিংবগী চাংসি ঐথোয়দ ১৮% থুৎ ওাইহোরে। অতুং ৮২% দি কাওথ্রে। মতেকসিদ নৈনরিবসি রান্ন মর ওইব রাফমনি। হোজিক মতুংদ নৈনগদোরিবসি চাং নাইন revise ভোরগ কাও-
থোক্কিবসি করম থিংগদগে হাংবগী মতাংদনি।

ঐথোয়ন করিগুহ পরা অম তম্ব নল্লগ পাব মোইরব ওাইহাক মতুংদ মতু ফজন নিংলিংগি। অসিগুহ অতেনব মতমগী মতুংদ নিংলিং-
লিব অসিব short term memory কোই।

রান্ন লাবন নিংলিংব ওল্লবগীদমক চাং নাইন *Revise*
ভৌব অমদি *Daily Routine* পাওথোকপ—

ভোয়ন revise ভৌবগী কান্নবসি ঐন হায়াং সেকুগুরি পরিষ্কা
খাব মতমদ থুৎখি। ঐ কেমেজি হৈনদে। অতুং ওইনমক করি
থল্লবননো থুৎদে হুমিং থুদিংগী ঐন chemistry লাইরিজু'ম
হেক হেক revise ভৌখি। অতুং ঐন পরিষ্কা কমজিও মমাও থ। ৩
চুপ লেগুন revise ভৌখি। পরিষ্কা কমথ্রে—রিজলট থোক্কপ
মতমদ হরাওবন ঐ লুতোন শাংখি মরমদি ঐন কেমেজিগী বীওরি
পেগরদ মার্ক ৭০ গী মতুংদ ৬৮ কংতুন লৈরম্মী। সবজেক্ত অতৈ
অতৈদগী মতুংদ মার্ক ইহেন হেনথ্রে। মতমতুগী ছাত্র লিংগি নিফুগী
মতুংদ ঐ 5th rank ত লৈব ওমখি।

Systematic revision ভোরবদি নহাকন তম্বিব পরাখিগু
মতম শাংন নহাকন অতুংক নিংলিংগুন লৈগনি। রাফমসি মখাগী
graph অসিদ উৎসি। নহাকন গ্রাকসি ফজন নৈনব মতমদ রাফমসি
হেন্ন মরেক লেংলকনি।



মধ্যস্থ উৎস্রিবসি psychology reseach ভৌরগ পুথোরকপ গ্রাকনি। গ্রাকসিহ উৎসি মত্হদি করিগুশ্ব period অম তম্ব লোইরব মিনিট ১০ গী মতুংদ নহাকন তমপ্রিবত্হ revise ভৌগদবনি। মত্হগী তুংদ পুং ২৪ গী মত্হুংদ অমুক revise ভৌগদবনি। মথং. চায়োল অম লৈরগ অমুক ভৌগদবনি। থা অমগী মতুংদ অমুক ভৌগদবনি। অত্হদগী থা ৬ কী তুংদ অমুক ভৌগদবনি। অশুন্ন হায়রিব revise ভৌবগী মণং অসিদ করিগুশ্ব নহাক চথরবদি নহাক কাথিব পরাশিংত্হ মতম কুইন অশুমক নিংশিংত্হন লৈগনি।

মতম শাংন নিংশিংব হায়বসি মতম শাংন কাওঁব অত্হবুনি (long term memory)।

Systematic revision হায়বসি **short term memory** ব্ **long term memory** দ বৈজ্জিহ্নব য়ান্ন মপাজল লৈরব Scientific technique অমনি। মসিমশু ঞ্জজ্জিল্লু মত্হদি Systematic revision অসিন নহাকী ঞ্জবগী চাং, রাথল থনবগী চাং অমদি নিংশিংবগী চাং হেনগংহনগনি। হায়বসি technique সি শ্চুংতিগী শিজ্জিন্নবদি কান্নবশু মথং মথং হেনগংলকনি। Revision technique অসি শিজ্জিন্নবদি নিংশিংবগী চাং নেমধরকনি, অকাওবগী চাংন রাংলকনি। অত্হন কনাগুশ্ব মইরোই অমন করিগুশ্ব'ম তম্ব-রিবত্হ মতম মাংহবগীত ওইন ঞ্জকনি। অত্হন হায়রিব memory ভৌবগী Technique অসি শিজ্জিল্লো। মসিব অচৌ-অচৌব Competition করা রাওবদ নডোন্দ হায়নিংঙাই লৈতন কান্নহল্লকনি।

নহাকপু **Super Success** ওইহ্নবিগদব **daily routine**

Daily routine গী কান্নবসি ফংনিংলবদি ওসিমজ্জগী শিজ্জিন্নব হৌ। নহাকী নোংমগী class work অম revise ভৌবদ মিনিট ১৫ দগীন ২০ কাওবত্হ চত্হল্ল। মতাংসিদ য়ান্ন থুন পাব চত্হই। [য়ান্ন থুন পাব ওল্লবগী technique chapter ৪ দ নৈনরি।]

Daily routine হাৰবসি মৰু ওইৰ Scientific technique অমনি। নহাৰু অহুকা মতীক কজন শীজিগ্নিৰিবমথৈ অহুকা মতীক মদিগী কান্নবসু ফংগনি। Daily routine গী মৰু ওইব পান্দমদি নুংতিগী তন্ন, নুংতিগী ঔরাইব, নুংতিগী revise তৌব, অসিনি। নহাৰু ক্ৰাসত কৰি ভৌগনি অমদি মূদন কৰি ভৌগনি হাৰবগী মরমদ routine অসিন শন্দোৰু তাক্কনি।

হৌজিক daily routine গী মরমদ নৈনরসি।

Scientific ওইন revise তৌবগী মণ্ডঃ— Revise তৌরগ করয় নিংশিংব হেনগংলক্লিবনো হাৰবগী মতাংদ ঐধোয়ন মমাঙদ নৈনরসে। তমশ্ৰব পরাশিং মিনিট ১০, নোংম, চয়োল ১, ধা ১, অশুয় মতম খাইলোক্লগ হজ্জিম হজ্জিন revise তৌগদবনি হাৰব psychology research তৌছন পুধোরকপ graph অমসু মমাঙদ উংশ্ৰে।

নোংমগী মমুংদ তমখিব class work শিংছ নোংমতগী মমুংদ ২রক হন্ন revise তৌগদবনি হাৰন ত্রাকতুদ উংখি। অহুবু Daily routine দদি নহাৰু তৌখিব class work শিংছ নোংমগী মমুংদ ৬ লক হন্ন revise তৌ হাৰনি। কৰিগুহ নহাৰু মসি তৌরবদি graph ত উংখিবহুদগী হেন্ন কজন নিংশিংব গুমগনি।

মতাংসিদ নহাৰু হংনিংগনি মজ্জদি revise তৌবদ অশুক স্বাশ্ব মতমসি করয় কাইখোক্কনি? মসি খনবদ নহাক জ্ঞান মাঙলস্ব রাই। অহুবু নহাৰু revise তৌব গুয়বগীদমক technique অহুমথক মধাদ পীৰি। Technique শিংছদি, অহানবদ, ধুন পাব, অনিশুবদ, ধুন revise তৌব, চেনা ১ revise তৌবদ সেকেশ ৫ তমক চঙহন্ন। অহুমত্বদ ধুন নিংশিংব অমদি ধুন revise তৌব গুয়ব অধন্নব style অমদ নোট তৌব। (হাৰনিব নোট তৌবগী style অসি "Mind maps" কোই)।

ক্লাসত করম *revise* তৌগনি :- ওরাংগী ক্লাসত তমখিক-
খিৎহু ওসি ওঝান ক্লাসত পরা তাকপ হৌজিঙেগী মমাঙদ *revise*
তৌহোগদবনি। করিগুথ খুল, কোলেজ খরদদি কা হোং হোংছন
ক্লাস তৌই। অতোগ্ন খরদন কা হোংদে।

ওঝা চঙলজিঙে মমাঙদ করিগুথ নহাকন ক্লাস ক্রমদ লৈরবদি
ওরাংগী পরাছ *revise* তৌব লায়ন থোকনি।

করিগুথ কা অমদগী কা অমদ চংপ ওইরবদি খর খুয়োনব রাই।
অছ ওইরবন্ত ওরাংগী পরাছ *revise* তৌগদবনি। ওঝাখিৎহু রোল
কৌরিঙে মমুংদ *revise* তৌবগী মতম কংগনি। করিগুথ ওঝান
তাকপ হৌপ্রফাওবদ মিনিট ১ তং ওইরবন্ত ওরাংগী পরাছ
revise তৌ।

মখংদ, ক্লাসত লোয়বগ খুদছুদ তাকখিৎহু *revise* তৌ।

মুমদ *revise* তৌবগী মঙং

নুমিং খুদিংগী *revise* তৌব—ওরাংগী class work অমদি
নশাগী study work খিৎহু অয়ুক্ত (হৌগংপগ নজগ হকচাং
শাঙেল অমদি break fast লোয়ব তুংদ) *revise* তৌ। অমুক হন্ন
ওরাংগী পরাখিৎহু খুল চংত্রিঙেদ *revise* তৌ। অতুগ ওসি তমকপ
পরাখিৎহুদ মুমিদাং তুমদাইদ *revise* তৌ।

চরোলগী ওইন *revise* তৌব:-নোংমাইজিং খুদিংগী
চরোলতুমদ তৌখিব work মুমক অনীরক হন্ন *revise* তৌ।
মুমিঙুগী অশংব মতম অনীথক্ত হেক্ত তৌব রাই। ফবদি অয়ুক্ত ১
অতুগ মুখিৎহুদ ১, অতোগ্ন মতমদ ওইরবন্ত রাই i

খা অমগী ওইন *revise* তৌব—খা অমদ নহাকন তমখিব
মুমক নোংমদ *revise* তৌগদবনি। হাররিব *revise* অসি মতম
গ্রন্থ চঙগদব ওইবন নোংমাইজিং নজগ ছুটি মুমিং অমদ তৌ।
খাইদগী খুৎহোং চাবদি খাহুগী অরোইব নোংমাইজিং মুমিংতুনি।

মুমদ লাইব্ৰিক পাবগী মণ্ড

ঐশ্বৰ্য্যন য়ান থুন কল্পন revise ভোগদগে হায়বগী মতাংদ নৈনধে। মুদ য়ান থুন পাবধক্ৰয়ী মতাংনি। মুদ নহাক পাবিব নক্ৰগ ওঝান তাকখিবহু চপ চান খঙবগী য়াকমদি হাওদে। মৰু ওইন revise ভৌবগী মতাংদনি।

নহাক পৰা অম কানব নক্ৰগ খঙনব হোংনবদদি হাথু হাথু পাৰোইদবনি। য়াকমদি অক্ৰব মতাং (পৰা) অম নিংখিংব অমদি মেখেমাতিঅনচিংবগী মতাংদনুনি, হাথু হাথু ভৌয়েইদবনি।

মুমদ ভৌগদবশিং—লাইব্ৰিক পাব অমদি revise ভৌব থঙন নঙন নহাকী পুকনিং লোজিং চাওখংনব হকচাং কনব, লোয়নন নীংজব পস্থং অম মায় পাকন যৌব ওয়বগীদমক নহাকন মুমদ অতৈ মখল মখেলগী থবক থরনু ভৌব তাই।

মখাগী থরসি পাঙথোকউ—মুংতিগী aerobic exercise মিনিট ৩০ গী ভৌ। ভিতামিন অমদি মিনৰেল চাও। মুংবিলগী মতমদনু তুমু। pratice test পাঙথোকউ। মুংতিগী খোর শাজেল ভৌ। অমদি relaxation technique শিং পাঙথোকউ।

মুমদ ভৌগদবশিং—মখকী পাঙতাকশিংসি ইন্দুন চংলবদি নহাকী খঙব ওহ অমদি হৈজিংবগী চাং য়াংখংলকনি মুদন পৰিকল্পনা মাৰ্ক য়ান কংবদ, ভেংবাংগনি। মখাদ নৈনগদৌৰিবসি ক্লাস য়াওব অমদি revising ভৌবদগী হেন্দোকপ য়াকম থরনি। মুদদি—

নহাক কল্প হোংনরি হায়ন নহাকী ওঝাদ য়াৰী শাও। মঙোন্দ হায়ন, “ওঝা. ঐ MCS, (AIS, ICS নক্ৰগ য়াকন পাছ কৰিওহ অম) ওইগে হায়ন আলা ভৌরি।” নহাকী ওঝান নহাকপু শোয়দন মায় পাকহয়ীংগনি। নহাকন কল্প হোংনরি হায়বসি য়াকন খঙথুব তুংদগীদি য়াকন নঙোন্দ শোয়দন ভেংবাংলকনি।

নহাকন practical test ভৌখিব চেখিছে ওঝাদ অতুম অয়ান য়েংবিসু হায়ন পীখিহু অহুগ কল্প হেয় কংকংদগে তাকপীহু হায়ন ওঝাহুদ হায়কৌ।

নহাৰ competition ভৌগদৌৰিবসি নহাকী ক্লাসত লৈরিব .
ছাত্ৰ খৰছগত নহে ! নহাকন state level নহাৰ all India
level দ competition য়াওগদৌৰিবসি অহুন নমাল্লবসিৎ নহাকন
খঙজবছ হারী হাতাটী শাহুন মতেং পাংখো অহুগ মধোয়দগী কাল্লবল্ল
নহাকন লো ।

পৰিকল্পনা অমদি *examination room* দ নহাক তৌগদবসিৎ

পৰিকল্পনা চখরিঙেগী মতমহুদ (হুমিদাং) নিংবিন মপুং ফান তুমগ-
দবনি । য়ান কল্প লাইরিক পাৰোইদবনি অমদি হকগং চোকথহলোই-
দবনি । কৰিকল্পন নশা চোকথরবদি পৰিকল্পনা ফজন ইব উলোই ।

পৰিকল্পনা চংলমদাই খুদজুদ চাক য়ান চাশিলোইদবনি মরমদি মছন
নহাকী হাখল লোশিং ককচিলহনগনি । [মরম chapter ১ নৈনো ।]

Examination room মছুং *alpha breathing* তো ।
অমদি নশা চোকথদনব *relaxation* তো । হাথু হাথু হেঙ ইৰোই-
দবনি । *Question* শিংছ হান্ন কল্প জ্ঞান জান পাও । পাওখুম
ইবগী গান হান্ন য়াংখোকউ মছুগী তুংদত পাওখুম ইব হো ।

খঙজিনগদব খর :-লাইরিক পাব মতমদ য়ারিমথে খুন
পাও । খবর নহাৰ মেগাভিন্নচিংব পাব মতমদদি *Text book*
পাবদগী য়ামন হেঙ্গ খুন পাও । লাইরিক পাৰিঙে মছুং পুংখাই
খুদিংগী থুগাইয় ।

লায়ন নিংশিংব ওল্লবগী *technique* খর :- নিংশিংবগী পাঙ্গল
কল্পন কনখংহন্নবগীদমক হৌজিক অৰাইব *technique* খর নৈনসি ।

ঈশৈ মখল খরন নিংশিংবগী চাং হেনগংহল্লি :-ঈশৈ
হায়বসিবু কৰিনো ? ঈশৈ হায়বসি খোঞ্জেল ঈশক অম ওইন লোবল্ল
য়াই । অহুন ঈশৈ তাব নহাৰ ঈশৈ পুকনিং লুগ হায়বসি খোঞ্জেলগী
ঈশক ইপোমদ ইরুজবনি । ঈশৈন নহাকী নাকোং অমদি পুকনিং
ঈশিল পীবত নতন হকচাংদল্ল ঈশিল কাহল্লিবনি ।

নহাক পামৰুৰ ঈশ অম তাবদ নহাকী পুৰিঃ অমদি হকচাং
পোখাৰমগনি। মসি EEG ন ব্ৰেইন wave নৈনবদশু খঙই। অথব
ঈশাংনিং brain দ alpha wave হেনগংহলি। Alpha wave
হেনগংলকণ মতমদ ঈশাংগী হকচাং কতন পোখাই।

খুলঃ ঈশ নলগ মহোশাগী ঈশ হায়বদি উচেকন লুংশিন খোংব;
তুৰেলগী তামব ইয়াওখোল, নোং চুবগী জু জু লাওব মখোল, অমদি
ঈশাং চাইবীন চিংবগী খোংলেশিংসিন নহাকপু relax ভৌহনগনি।

ফিলম ঈশ নলগ নোংচুপলোমগী Rock-n-Roll মিউজিক-
শিংনশু নহাকপু পোখাহনব যাই। মসি নহাকন পোখাব (relax)
হৈবগী মথক লৈরে। অত্ৰু চৰাংব music শিংদি relax ভৌবদ
কমা পৰুগলৈ খুদম ওইন তবলা অমদি অম খীনবদ কনাগুন relax
ভৌব গুদব যাই। মহোশাগী ঈশ অমদি সিতাৰগুৰ বহুসি relaxa-
tion গীদমকদি স্ম পকনৈ।

Memory map—Scientific ওইব নোট ভৌবগী পাইন
Memory map হায়বসি note ইব অমদি note ভৌবগী স্ম
কান্ধৰ Scientific ওইব technique নি। কৰিগুৰ নিংখিবে
মতমদ মসিন নঙোন্দ স্ম তেংবাংগনি। পুৰিঃনিং থবক ভৌবগী মগ
অত্ৰু মসিগী note সি ভৌব মতমদ শিঞ্জিগৈ।

[Memory map কি মতাংদ মথং vol দ নৈনরি]

অনৌব থবক অম হৈব হায়বসি খঙচোং চোংবনি
নহাকন কৰিগুৰ অনৌব থবক অম হায়বদি সাইকল খৌব,
বনান চুল ইব, অমদি কজব বারেং অম ইব অসিনচিংব থবকশিংসি
হৈবসি খঙচোং চোংব অম চঙই।

নিংখিঙু নহাকন সাইকল খৌব তবদ মতম থৰদি ককই
হৈবসি, তুৰিগলগনি। থৰনি হোংনব তুং নোংমদি ইখঙ
খঙহোদন খঙই হৈবগনি। খঙই হৈজিঙে মমাংদ মতম থৰদি

করম শুধু নত্রগ কর হোৎনব চঙই । মতমসু মতম ধরদি হৈম শুকডম
উমোই । হৈব হেনগংলকপসু লৈরোই । অতুৎদগী ধরদি অতুৎদগী
ধংহোদন থঙহৈ হৈরকনি । স্বাকমসিন উৎলে মতুদি মাহাকন স্থংতিগী
মতম কাইবোতুন হোৎনরবসু হোৎনরবি চাংতুগী মতুং ইম নহাকন
স্থংতিগী হৈবগী চাং হেনগংপ ডমদে ।

মরম অতুন নহাকন পরা ফাব ডহগী চাং হত্বরবসু পুক্রিং হত্বরকগতু
স্থংতিগী লেপুন হোৎনো পোলোইদ নহাক শোয়দন থঙহৈ হৈরকপ
ভাজা অম লাকনি ।

মসি ঐন class IX তল্লীউদ থোকথি । ঐহাক ইংলিস দ্বায়
শোল্লি । ক্রাসত ওঝান ঐবু লেপখংহল্লগ (Direct Indirect অমদি
Active Passive) English grammar গী মরমদ স্বাহং ক্রা স্থংতি
ঐন স্থংতিগী লারত থুখী । মতুগীদমতু ঐ মীমাম মমাংদ শাখিন
হৈনদব অমদি ইকাইব পোকথি । ঐ স্থংডাইতব অমগ লোয়নন
English grammar গী লাইরিক অম লৈকরে অতুগ স্থংতিগী চাং
নাইন ঔরাইরখী । অতুবু মতম কর শাংন ঔরাইরকাওবদ হৈব শুক-
হেন হেনগংলমদে । ঐ উরুতী পরিকা মতম যৌরককাওব হৈরমদে
ঐ স্থংশা থিরখী । অতুবু ইথঙ থঙহোদন চয়োল অনীমুতী মমুংদ
ঐভোন্দ চময়রস্থলিংছ কোকথিতুন জ্ঞান থঙতা তারকথি । মতুংদ হৈবগী
চাং স্তম স্তম হেনগংলতুন ক্রাসতুদ English ত ঐন স্থাইদগী কব
ছাত্র ওইখি ওঝান হংলকপ রাংলিংগী পাওখুমসু চুয় থুয় ডমথি ।

Break Routine—অমুতুদ মতম শাংন লাইরিক পারবদি
নিংখিবগী মপাঙ্গল শোখুরকই । অতুন মরকু হায়বদি পুংখাই থুদিংগী
মিনিট ৫/৫ পোখাগদবনি । অমুয় মরকু থুগাইবসিবু break routine
কোই । পোখাসিউদ ভোগদবনিং - লেপখংলগ-অপাং stretching
exercise অম শারো নত্রগ ঘোর শাজেল শারো । পরিকা হোলদদি
ঘোর শাজেলভমক শারো মতমসু মিনিট অমতুং থুগাইয় ।

ধুন পাব ওমনব খুদোদ্বী শীজিন্নব

মমাংগী তাক্কশিংদ—য়ান্ন ধুন পাগদবনি, যান্ন ধুন revise
 তৌগদবনি চেনা অম revise তৌবদ শুপ্তগী সেকেও ৫ তমক
 চঙহনগদবনি ণা অম চুপ্ত তন্নকপ পরাবু নোংমাইজিং অমদ পুন্নমক
 revise তৌগদবনি হান্নবনচিংব হাক্ফম কয়া কোংদোকথ্রে, অত্ৰবু
 লুৰিবদি মছ করন্ন তৌগদগে হান্নবসিনি। তেনথুব মতম মনুংদ অত্ৰক
 যান্ন পরাশিংছ করন্ন revise তৌগনি। সেকেও ৫ দ চেনা অম
 revise তৌব হান্নবসি অরাইব থবক নন্তে। যান্ন ধুন পাগদবদি
 য়ারোই। চুম্মী ! যান্ন ধুন পাগদবনি। অত্ৰকী মতীক ধুন পাগদবনি
 মত্ৰদি রাই তৈবগুম মীংন চেনাশিংছদ নান্নগ চংকদবনি।

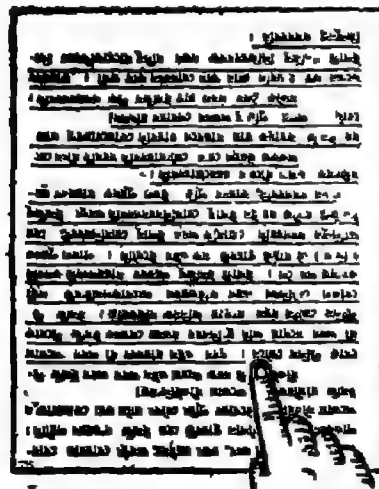
নহাক যান্ন ধুন পাব ওয়োই হান্নন নপুন্নিংদ খনত্র ? চিংনগছ।
 করিগুম থবক অমদ নহাকন তৌব ওমগনি হান্নন খজ্জরিব চাং অত্ৰদগী
 লক্কক কয়া অম হেন্ন থবকু তৌব ওমগী পাঙ্গল নহাকী নশা মনুংদ
 য়াওস্তরি। অত্ৰন নহাকন পাব ওমগনি হান্নন খজ্জরিব চাং অত্ৰদগী
 যান্ন হেন্ন অমদি যান্ন য়াওন নহাকন শুকশোই শোইদন পাব ওয়কনি।
 ধুন পাব ওমগগী technique থর মথাদ পৌরি মসি কাহোজুন
 চংকনু practice তৌরব তুংদ নহাক নশান নশাবু থাজ্জরকনি।

হৌজিক হৌজিক লৈজরিব নহাকী *reading speed* তু য়েংশি

পাবগী চাংয়েংশি তৌনব অতোপ্প লাইরিক অম শিজিন্নো। চেনা
 হাংদোকউ রাট্টে ৫০০ মশিং খীদোজুন থম্মু। রাট্টে ৫০০ অছ
 হৌবদগী লোইব ফাওব পাও। নহাকন হান্ন পাবগী চাংদ অত্ৰমক
 পাগদবনি। ণুজিন্ন নজ্জগ ভপধন পারোইদবনি। রাট্টে ৫০০ ছ
 পাবদ মিনিট অমদি সেকেন্দ কয়া চংবগে য়েংডু, মছ চে অমদ ইশিন্নু।
 হৌজিক লাইরিকু থমজ্জিনথ্রে অত্ৰগ চেনাসি হাংদোকউ।

খুদোদী শিজিন্নবগী technique

Practice Exercise I—তাল্লি বাকমশিংসি থঙব ওয়ব পেরাগ্রাকসি হাম লোয়ন পাখোকউ। মত্গী তুংদ practice ভৌ। লাইরিকসি (অতোগ্ন অম ওইরবনু রাই) মঠৈ মকোক ওহোতুন বনু। হৌজিক লাইরিকু নহাকন মনৌ মমাং ওয়ন উরগনি। মথাগী লাইরিক অসিগ্ন খুদোদী অহু লৈয়ি মথাদ তথ চিংঙু অহুগ পাও। খুদোদীন চংপগী মতুং ইম মীং অহুশু চংলু। খুদোদীহু অতোগ্ন প্ররৈং হেন্দোক হেজিম ভৌদনব চেকশিল্লু। অশুম্ন মিনিট ৫ practice ভৌ। মমাংদনু হারথিবহুনি practice কাহোতুন চংকনু। করিগ্নথ practice ভৌদন কাহোতুন চংলবদি নহাকন গ্রাংন পাব ওয়োই। কখন ভাব তানব পেরাগ্রাকসি অমুক হজিম পাও।

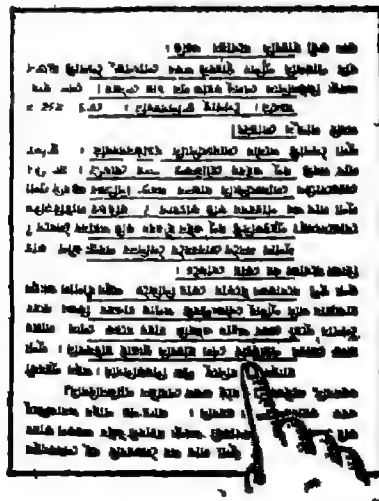


খুদোদীন পরেং থুংন চিংছন মীংপু থুন পাব তব্বীর

অশুম্ন মিনিট মঙা লাইরিক মনৌও মমাও ওহোতুন practice ভৌরব তুংদ মথাগী অসিমুক practice ভৌ। (প্রাকতিস ভৌবগী-চমকদি লাইরিকসিদ মজুবনু অতোগ্ন লাইরিক অমদ ভৌরবনু রাই)।

Practice Exercise 2—হাফ ভৌখিকত্বগুণ লাইৱিক্তি মনিং
মমাং ওহোৱাৰ বয়স পাও। পাব মতমদ ৱাইহ অমকাওব ঞ্ডনব
হোংনকগম্ম। খুদোহীছ লেগুন চিংনবত হোংনো অদ্বগ খুদোহীছ
চংলিমথৈ মীংনশু মতুং ইন্দুন পৱপ পৱপ পাচল্ল। খুদোহীছ-ঞনবছ
চাং নাইহল্ল। নহাকী খুদোহীছ ঞর ঞর ষাডন চিংব চোৱো শুম ঞর
ঞর ঞাঙংলু মইমৎদ ঞমীবমথৈ ষাডন চিংডু। practice সি মিনিট
৫ ভৌ। মিনিট ৫ গী তুংদ মথাগীসিমুক ভৌ।

Practice Exercise 3—মতাংসিদশু হাফগী মতোগুণ
লাইৱিক্তি মথক মথা ওহোজুন্ পাও। হন্দক্তি নহাকী খুদোহীছ
মতাই অমদগী মতাই অম মৌন চিংলগম্ম মথাদ উংলিব অশুম্ম মতাই
অনীমক্ত ঞর ঞর ঞাদোৱশুম্ম। খুদোহীছ চাং নাইন ঞমীবমথৈ খুন
চিংনব হোংনো। মিনিট মডা প্ৰাকতিস ভৌ।



মতাই মৌদন খুদোহী চিংছন মীংপু খুন পাব তদ্বীব

Practice Exercise 4—হাফগম্ম নতব হন্দক্তি লাইৱিক্তি
মাইওঁন চুম্ম ঞশুম্ম। মীংন য়েংবগ লোৱনন খুদোহীছ ৱাইহ পৱেংলিংগী
মথাদ চিংডু। কৱিগুহীমত ঞন্ডনব হোংনকগম্ম। ঞন্ডবগী ঞাদি

৭০% নজর ৮০% যৌরগ লোইরে। দ্বায় মর ওইরিবদি নহাকী খুদোদ্বীন অশুকী মতীক দ্বাওন চংপ মতমদ নহাকী মীং অছন মতুং ইন্দুন রাইহেখিংছ পাব ওল্লত্র হায়বসিনি। মিনিট & practice তো।

হৌজিক নহাকী *reading speed* তু অমুক য়েংলসি

মমাওদ ভৌখিবত্তম খুদোদ্বীছ লৈয়িগী মবাদ চিংডু। দ্বাওন চিংডু। চিংলিওদ নহাক রাইহে খুদিংমক কজন খঙব ওমদব রাই। রাইহে চিংব দ্বাওপ্রবশু করিশু কায়দে। পাব মতমদ চীন লেওগল্প অমদি খোজেলশু খোকশু।

নহাকন করামুক থুন পাব ওল্লবগে হায়বছ য়েংসি (মমাওদ ভৌখিবত্তম লাইরিক অম লিঙ্কিও)। রাইহে ৫০০ মশীং খীছন বশু। মতম য়েংডু অছগ পাও। রাইহে ৫০০ ছ পাবদ ইলকন মতম কমা চংবগে য়েংডু অছগ চপ চান ইয়ু।

প্রাক্তিস তৌরব মতুংদদি মী অয়াছন হামগী চাংদগী তংখাই অমদি থুব হেনগৎকনি। [পাবগী মরমদ হেয় শুগাইন মথং vol. দ নৈনরকনি]

ঐখোয়গী *brain* অমদি মীং অসিব প্রাক্তিস তৌহল্লবদি হামদগী হেয় দ্বাওন পাব ওল্লকই হায়বসি হৌজিক্তি নহাক বাজরল্লগনি। পারিওদ খঙহোদবগীদি খোয়দোক খল্লগশু। ওসিদি অহানব মুমিংনি অছন পুন্নমক খঙব ওমখিরোই।

প্রাক্তিস লেপকশু। মুমিং খরনিতংগী তুংদ নহাকী খঙবগী চাং শোয়দন হেনগৎকনি। চয়োল অমগী মমুংদ নহাক কজন খঙলকনি। নিংখিংগদবদি নহাকন রাইহে খুদিংমক নিংখিংব ওমদব মতাং শোয়দন দ্বাওরকনি। অত্বু মছ করিশু কায়দে।

থুন পানব হোংনবদ করিগী খুদোদ্বী শীজিন্নরিবনো?

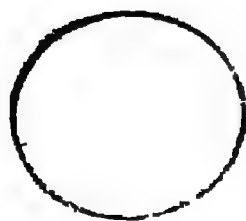
মসি খঙবদ ছুংডাইব বাকমনি। চাংয়েং অম তো। কৃত অম লাপ লৈব লৈমাই অমদ ভাবন লাকশিন্দুন মমীংন (*eye movement*)

ভৌতন) Circle অম য়েকউ হায়ন মহাকী মৰূপ ক্ৰমদ হায়য়।
মহাকী eye movement তু য়েঙু। চাওৱাকী মধ্যগী diagram
অসি মান্নমগনি।



মীংয়েতন য়েকপ Circle

হৌজিক মহাকী খুদোহী অছন মহাকী মীংমাংদ circle অম
য়েকউ অছগ মহাকী মমীংতু মহাকী খুদোহীছগী তুং ইলহন্ন।
মহাকী খুদোহীগী তুং ইনবদ মহাকী মীংন কোইরক কোইব মধ্যগী
circle অসিগ মান্নব লাইয়েক অম য়েকপ ওমগনি। মসিনি খুদোহী
শিজিন্নবগী কান্নব।



মীংন খুদোহীগী মতুং ইন্দুন য়েকপ Circle

খুদোহী শিজিন্নবন হজ্বিন হজ্বিন পাবদগী কল্লি। লোয়নন বাই
জমমমতং পাবগী মছত পুন্নপ পুন্নপ পাব ওমহল্লি। মরম অছন
মহাকী খুদোহী শিজিন্নতুন বুন পাবগী practice অসি খুংলোয়জি-
কাওব তৌ।

ধুন পাব ওমক্ৰব তুংদহি খুদোহী শিজিন্নজবন্ব দ্বাৰা।

ধাজব হায়বসি করিনো

ধাজবা হায়বসি ঐধোয়ন চুখী হায়ন খনব রাখলোন অহুবুনি । মসি পোংশক ওইব রাই, কাংলোন ওইব রাই, opinion অম ওইব রাই নজগ মীশক অম ওইবশু রাই । ঐধোয়ন ওকা অমবু লমচং ফজবগী, পুকচেল চাওবগী, ধবর মেগাজিন অমদি লাইরিক লাইশুন-চিংব পারমগনি হায়বগী মাইকৈদ ধাজব থম্বী । ডোক্তর অমদন অনা লায়ংগী, চীপ্ৰাকী, ইকচাং শাজেলগী অমদি হীদাক মচলনচিংবগী মাইকৈদ খঙলমগনি হায়ন ধাজব থম্বী ।

ধাজব হায়বসি মপাজল রান্ন কল্লি । ধাজবন ওইহনব থোদোক ধরগী রারী মখাদ পৌরি ।

World record খর করম্ব ধুগাইখি - ২০ শুব চহী চাসিগী তংখাই কাওবদ শান্নরোইখিং অমদি trainer শিংন মীওইবগী হকচাং অসিন মিনিট মরিদ মাইল অম লমজেল চেনব ওল্লোই হায়ন ধাজনরম্বী । অহুবু ১৯৫৪ গী মে খাদ লমজেল চেনব লুপা অমন মিনিট মরিগী মনুংদ মাইল ১ চেনব ওমখি । মহাকী তুংদ চহী অহুমকী জুন খাদ অতোম্ব নিপা অমশু চেনব ওমখি । অহুগী মতুংদগীদি মীওই চা করা মিনিট মরিগী মনুংদ মাইল অম লমজেল চেনব ওল্লরকখি । খুদমসিন উংলি মহুদি ওইধোক্লোই নজগ ওল্লোই হায়ন পুকনিংদ ধাজব অসিন হকচাংবশু অকা অপুন্নহল্লি অমদি ধবতু পাংথোকপ ওমহন্দে ।

Weight lifting গী মতাংদশুনি পাউণ্ড ৫০০ অসি মীওইবগী হকচাংন ধাজংপ ওম্বগী আরোইব ওমঠেখনি হায়ন ধাজনরম্বী । **weight lifter** অয়াধন পাউণ্ড ৪৯৯ খাজংপদি ওল্লরম্বী অহুবু ৫০০ দি কনামতন ওল্লমদে । নোংমদি সোভিয়েৎকী **weight lifter** ভাসিলি আলেক্সিভ-ভ মহাকী ওখান পাউণ্ড ৫০১ ৫ হাপচিলম্বী অহুবু মঙোন্দদি পাউণ্ড ৪৯৯ থক্তনি হায়ন হায়রম্বী । ভাসিলি আলেক্সিভ-ন মহু ধাজংখি । পাউণ্ড ৫০০ দগী হেন্ন ধাজংপ-ওল্লোই হায়ন ধাজনবীহু মহাক হেক ধুগাইখিব মতুংদগীদি অঠৈ **weight lifter** করা অমশু পাউণ্ড ৫০০ দগী হেন্ন ধাজংপ ওল্লরকখি ।

ধাজব হায়বসিন করম্ম ধবক তৌব্বিনো ৭ ধাজবন ধবক
তৌব্বিসি নহাকী পুৰিঃ অমম্ম হকচাং অনীমক্তনি। মৌওইবগী brain
দ neuron (brain cell) ১৫,০০,০০,০০,০০০ (ক্ৰোৱ ২৫০০) ৰোম
মৌওই। হায়ব্বি brain cell খুদিংমক অসিন cell অমমমগ cell
লিপিঃ ৫ দগীন ২০ কাওবদ connection তৌব্বিন।

ঐথোয়ন কৰিগুৰ অনৌব পৰা নজ্জগ ধবক অম তম্ম মতমদ brain
cell শিংগী মম্মদ অনৌব connection অম শেমগংলি। হনজিন
হনজিন তম্মদ নজ্জগ তৌব্বদ হায়ব্বি connection অম্ মপাঙ্গল
কনধংহলি অমদি হেম চেংশিলহলি। তৌডান তৌডানব experience
কী মতুং ইম্ম হায়ব্বি network (brain cell গী ধবক) অম্ মওং
হোংদোক হোংজিন তৌই।

পুৰিঃ অমদি হকচাং অনী অসি মৰী লৈলৈন। মসি মমাংটৈমদ
ডোক্তৰশিংন মৰী লৈলৈন হায়ন ধাজনৰম্মীৰ অম্দগী য়াম্ম হেল্লি ' ৰাফমসি
নৌন ধঙনৰকপনি। চহী ১০ মুকসিগী মম্মদ মসিমম্ম পুথোবক্কা
মম্দি brain দগী হকচাংদ পাও পুনব কেমিকেল ৫০ দগীন ৬০
কাওব লৈ। মসিবু endorphins কোই। মমাংটৈমদি endorphins
অসি brain দত মৌওই হায়ন ধাজনৰম্মী অম্ভু হৌজিক্তি হকচাংদম্ম
মৌওব ধেংবৰে। মসিন হকচাংগী cell খুদিংমক্ত পাও যৌহল্লি।

হায়ব্বিবা chemical শিং অসিন অৰাব, ম্মুঙাইব অমদি ধাজব
অসিনচিংব মথল খুদিংমকী পাও পুই। খুদম ওইন নীপা অম চীংয়াদ
চংলি হায়ন ধল্লসি। মহাক্ৰ মোংশোং অমদ লিন মানব মৰাং মৰাংব
উৰি অম ধঙউ উক্ৰে। মহাকী পুৰিঃনদি মম্ অশেংব লিপি হায়ন
ধল্লী। পাও অম্ brain গী মফম খুদিংমক্ত যৌশ্ৰগনি মতুংদ spinal
cord ত ধাশ্ৰগনি মম্গী মতুংদ হকচাংগী মফম খুদিংদ শিন থুংন
অমুক ধাশ্ৰগনি। মৌকুগু হকচাংন খুদোংখৌব অম্গী মরমদ ধঙলগনি
ধঙবগ খুদক্ত মম্ মাযৌকনব হকচাংন শেম শাৱকনি। ধম্মোয়-চোংব
হেনগংলগনি, ঈগী ধোঙজেল কনধংলগনি, খোৱ থুজিম্ম হোল্লগনি।
Brain দগী ঈ ধোঙ অমদি থুংকী তৌংশাশিংদ চেনশিনশ্ৰগনি।
মম্গী মইন নীপা অম্ হোংতুন চেম্ব নজ্জগ লিন্দু হাঁংনব কিতম

অম শৈল্পকগনি। অসিগুথ বোদোক অসিবু "লাহেনব নত্ৰগ লাঞ্জনব" হায়ন থঙনৈ। "লিন" হায়ন রাখল অমথঙন মহাকী হকচাংগী কিতম ময়ামত্ৰ ওইহল্লিগনি।

মতৌ অমুয় ঐখোয়ন থল্লীব রাখল অমগী মত্ৰ ইয় ঐখোয়গী হকচাংগী কিতমমত্ৰ ভোঙান ভোঙায় হোংডি নহাকী পুন্নিংন থল্লীবত্ৰ নহাকী হকচাংন থঙডি। মত্ৰগী মত্ৰ ইয় হকচাংন থবক ভোরকনি। মসিগী অৰ্ধদি থাভব অম হায়বসি চুল্লতগী idea অমথক নত্ৰে মসি ঐখোয়গী হকচাং কয়ালোনগী মত্ৰ চল্লি হায়বসিনি।

ডাঃ দ্বিপক চোপ্ৰা পৃথিবীগী লৈবাক কয়ান হা ডাংবিরনবগীমমত্ৰ বাভো'ন ভোনরিব USA গী অকাওব দোক্তরনি। মহাকন হায় "রাখল থনব হায়বসি brain গী chemistry হু প্রাক্তিস ভোবনি।"

মহাকন পুন্নিং হুঙাইরব নত্ৰগ মহাক হোংনজরিব থবক অম মায় পাক্তনি হায়ন থাভবদি মত্ৰগী পাওত্ৰ (রাখলত্ৰ) মহাকী হকচাং পুন্নিমত্ৰ চঙখিগনি। মত্ৰন মহাকী হকচাংত্ৰ তেজথংহনগনি, হুঙাই-হনগনি অমদি থিং থিং লাওহনগনি। অত্ৰগ নাকল অমরোমদ মহাক নথরাই হুঙাইত্ৰবদি নত্ৰগ বারবদি মহাকী হকচাংত্ৰ তুকক তুকাই চনগনি, তুকথগনি অমদি চোকথগনি।

মথক্ত নৈনখিবলিং অসিদগী থঙলে মত্ৰদি ঐখোয়ন থল্লীব রাখল অসি brain ন হকচাংদ য়োহল্লি। হকচাংনত্ৰ brain ন য়োহল্লক্লীব রাখল অত্ৰগী মত্ৰ ইয় থবক ভোরকই। অত্ৰন করিগুথ মহাকন "ঐ শোয়দন মায় পাক্তনি" হায়ন থল্লবদি মহাকী brain ন মহাকী হকচাংদ মায় পাক্তনবগীমমত্ৰ থবক ভোরো হায়ন বোদারকনি, মহাকী হকচাংনত্ৰ মত্ৰ থবক ওইন পাংখোক্কনি। অত্ৰন মহাক মায় পাক্তনি। নাকল অমরোমদ, করিগুথ মহাকন 'ঐ ফেল ওইগনি' হায়ন থল্লবদি মহাকী brain ন হকচাংদ হায়গনি, "কায়দে হোংনকত্ৰ! ফন হোংনকত্ৰ পাং তোব শুকত্ৰম ওয়রোই।" অত্ৰদগীদি মহাকী হকচাংত্ৰ তহরকনি, লাইরিক পানিলরোই। পারবত্ৰ পরা কাথ পাক ওয়রোই। অত্ৰন ফেল ওইগনি।

ময়ম অত্ৰন থাভবগ লোয়নব মায় পাক্তনি...
ওকান ঐব লুন ভোবিগনি...
হোংনো! মহাক থল্লীবত্ৰ মহাক কব ওইগনি।



খোঁনাওজম অশোক্ষী ফোংগুবা লাইবিকশিং

উ.শি.শংদন হোঁবিব পাট্কা

মিংচং, লন থুম, Success অমদি Power হায়বিব খুদিংমকসি ফংনবগী লম্বী-তাকপ লাইবিক্কা, তঙ্ক ১৮ যাওবি । পৃথিবীগী অযাং লৈবাকশিংন শকখঙবগ লোয়নন আমেবিকাগী Library of Congress ন অখম্ব মনা অম পীব লাইবিকনি । লাইবিকসি নৈনব মতমদ নহাক্কা লৈজবিব খোঁনা লিংজেল পুম্বমক খঙহৌদন মসোং কাবন্ধনি ।

মমল লুপা : ৬০/-

পুন্দিদ কবম্বু মায পাট্কা

লম্বুকনবব ব্রাখল অমবু মঙাল পীব ওম্ব তঙ্ক ৭ যাওব লাইবিকনী । নহাকন নীংব কায়বক্কা, উপায় লৈবকত্ৰব অমদি আশা অমঙ উবক্কা মতমদ লাইবিক অসি পাদুন য়েংডু ! কবিনো হীদাক অমদি শোয়দন পীবন্ধনি ।

মমল লপা : ৩০/-

নমখাক্কা মাযখম হাংদোক্তকপদ

(মলেম শিন থুংন লুপা লাফ ১গী চেলেন্জ লাওবিব লাইবিক)

অপং খাজনবীন কুপশিন্দুন লৈবব খুন্মাই অমগী ব্রাখল্লোন, ব্রাখল্লোন্দিগী খুদাং চাব লৌবগ তীনবু লাইপুৰশিংন শাম্ববিব থোক-মোক, অদুওম্ব থোক মোকশিংদু ডাঃ কোভুন কবম্বু ফাখিবগে হায়বদু লাইবিকসিগী মনুংগী লম্বাইশিংদ ফোং ফোং শান থেংনবীগনি ।

মমল 1 Vol-I Rs 35/- 2 Vol-II Rs 30/-

কবম্বু পাট্কাফা মাত য়াং ফংগা

মীওই অযাংন mind power সি 10% ওম্বত্ৰং শিজিন্নৈ অদুগ 90% দি শিজিন্নবীদন অবেশ্বদ লৈ হাযন সাইন্টীষ্টশিংন ফোংদোক্তি । অদুন নহাকন শীজিন্ননিংব মওংদ নৈখাইদুন শিজিন্নবদ brain গী power তংখাই অমফাওব ময়েং তাবোই । Mind power কবম্বু শিজিন্নগদগে হায়বদু লাইবিকসিদ নৈনবি ।

মমল লুপা : ২০/-